无论在任何情况下，人，都还有最后一种自由

——选择自己态度的自由

全球销售超过400万册

VIKTOR E. FRANKL

[奥]维克多·E·弗兰克尔/著

追寻生命的意义

璀璨的心路历程，不朽的生命赞歌

已被翻译成30多种文字在全球出版

销售超过400万册

MAN'S SEARCH FOR MEANING

新 华 出 版 社

维克多·E·弗兰克尔世纪经典

已被翻译成30多种文字在全球出版，销售超过400万册

MAN'S SEARCH FOR MEANING

by VIKTOR E. FRANKL

追寻生命的意义

〔奥〕维克多·E·弗兰克尔 著

何忠强 杨凤池 译

无论在任何情况下，人，都还有最后一种自由

——选择态度的自由

新 华 出 版 社

图书在版编目（CIP）数据
追寻生命的意义/（奥）弗兰克尔著；何忠强，杨凤池译.
-北京：新华出版社，2003.8
ISBN 7-5011-6273-5
I.追… II.①弗…②何…③杨… III.挫折(心理学)-研究
IV.B84
中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第061239号
京权图字：01-2002-4086号

追寻生命的意义
〔奥〕维克托·E·弗兰克尔 著
何忠强 杨凤池 译
*
新 华 出 版 社 出 版 发 行
（北京市石景山区京原路8号 邮编：100043）
新华出版社网址：http://xhcbs.126.com
中国新闻书店：(010) 63072012
新 华 书 店 经 销
北 京 华 正 印 刷 厂 印 刷
*
850×1168毫米 32开本 5.25印张 插页2张 120千字
2003年8月第一版 2003年8月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6273-5/I·368 定价：12.00元

前　言

精神病学家弗兰克尔博士有时询问正经受着许多或大或小磨难的患者，“你为什么不自杀呢？”从患者的回答中，他常常能够发现心理疗法的指导原则：在第一个人的生命中存在着他对他所牵挂的孩子的爱；在第二个人的生命中存在着有待发挥的才能；在第三个人的生命中也许只存在着一些值得保留的回忆。将这些不完整的生命细线编织成意义和责任感的坚实模式，是意义疗法即弗兰克尔博士自己创立的现代存在主义分析法的目标和挑战。

在本书中，弗兰克尔博士介绍了导致他发现意义疗法的经历。作为集中营的长期囚徒，他发现自己几乎丧失了一切。他的父母、兄弟、妻子或病死于集中营，或被送进了燃气炉。除了妹妹，他的全家都死在了集中营。所有财物都被剥夺，所有价值都遭破坏，每天经受

着饥饿、寒冷和拷打的折磨，时时企望着结束自己的生命。在这种条件下，他怎么能够发现生命值得留恋？因为他曾亲身经历过这一极端恶劣的环境，所以他是一位值得人们仔细聆听的精神病学家。他，无论是谁，应当能够机智而怜悯地观察我们人类的状况。弗兰克尔博士的著作有着深刻的诚实性，因为它以经验为基础，铁证如山，无法欺骗。他的著作声望颇高，部分由于他在维也纳大学医学部的职务，部分由于以他的著名的维也纳精神病学门诊部为模式的意义疗法诊所在许多国家蓬勃发展并获得越来越高的声望。

人们不禁会将维克多·弗兰克尔的理论和疗法与他的前辈西格蒙德·弗洛伊德的工作做一比较。两位医生都十分关注神经官能症的性质和治疗。弗洛伊德在由冲突和无意识动机所形成的焦虑中发现了这一令人苦恼的疾病的根源。弗兰克尔分辨了神经官能症的几种形式，并把其中的一些（由心理原因而产生的神经官能症）归结为患者不能从他的存在中找到意义和责任感。弗洛伊德强调性生活中的挫折；弗兰克尔关注“意义意志”中的抑郁。在今天的欧洲，存在着一种对于弗洛伊德学派的明显厌恶和对于存在分析法的普遍支持。存在分析法采用了几种相互关联的形式，意义疗法学派便是其中之一。意义疗法具有弗兰克尔的宽容精神的特征：它没有否定弗洛伊德，而是愉快地建立在自身的成果之上；它

从不与其他形式的存在主义疗法一争高低，而是与之保持了密切的关系。

当前的这本著作，篇幅虽短，但结构优美，引人入胜。我曾两次因不忍释卷而一气读完。在这一故事的中间之外的某个地方，弗兰克尔博士介绍了他的意义疗法。他的叙述舒缓，以至于只有在通读全文之后，读者才能体会到这是一篇具有深刻内涵的论文，而不仅只是一篇有关集中营残酷事实的故事。

从这一自传性的著作中，读者可以大受裨益。他将知道，当一个人突然意识到他“除了可笑的赤裸裸的生命之外，没有任何东西可以失去”时，他将会做什么。弗兰克尔对于感情和冷漠的混合流动的描述是扣人心弦的。首先产生的是一种对于人的命运漠不关心，不久产生的是维持生命的方法，尽管生存的可能性微乎其微。饥饿、羞辱、惧怕以及对于不公正的愤怒，由于深藏心底的爱人的形象，由于宗教，由于一种冷酷的幽默感，甚至由于对大自然——一棵树木或一次日落——有治疗功用的美的一瞥，而变得可以容忍。

但是，除非这些安慰能够帮助囚徒从表面上毫无意义的受难中获得较大的意义，它们将不能帮助人们建立生存的愿望。正是在这里，我们遇到了存在主义的中心命题：生活就是受难，活下去就是在受难中寻找意义。如果生活中存在着一种目标，那么受难和死亡中也必然

存在着一种目标。但是，没有人能够告诉别人这个目标是什么。对于目标，每个个体都必须亲自去寻找，必须承担他的回答所规定的职责。如果他成功地做到了这一点，尽管存在着这些屈辱，他将仍然能够生存下去。弗兰克尔喜爱引用尼采的一句话，“任何一位拥有生存理由的人可以承受几乎所有如何活的问题。”

在集中营中，任何一种环境都有可能使得囚徒丧失生活的支柱。所有熟悉的生活目标都被剥夺，惟一残存的是“人的最后一种自由”——“在一种既定环境中选择他的态度”的能力。这一被古代忍者和现代存在主义者所认识到的最后的自由在弗兰克尔的故事中具有鲜明的意义。囚徒们只是世俗之人，但是一些人，至少通过选择“使得他们的受难具有价值”，证明了人在摆脱外部命运摆布方面的能力。

作为一名精神病医生，作者当然希望知道，如何才能帮助人们获得这一独特的能力，如何才能唤醒病人并使他们认识到，无论环境是多么的冷酷，他也应该因为某些东西而对生命负责。弗兰克尔向我们生动地展示了他和他的囚徒同伴们所进行的一次集体性治疗过程。

应出版商的请求，弗兰克尔博士增加了一些篇幅，用来介绍意义疗法的基本原则和参考文献。到目前为止，这一“维也纳第三心理治疗学派”（之前是弗洛伊德和阿德勒学派）的多数出版物是德语。因此，弗兰克

尔博士对于他的个人著作的补充将受到读者的欢迎。

与欧洲的许多存在主义者不同，弗兰克尔既不悲观也不反宗教。相反地，对于一位直面普遍存在的受难和邪恶的作者来说，他对于人类超越困境和发现指导性真理的能力抱有令人惊讶的希望。

我诚心推荐这本小书，因为它是一块扣人心弦的叙述的美玉，聚焦于人类最深层次的问题。它文字优美，思想深邃，并就我们当今最重要的精神运动作了令人信服的介绍。

戈登·W·阿尔帕特

戈登·W·阿尔帕特，曾任哈佛大学心理学教授，是西方这一领域最著名的作者和教授。他是许多早期心理学著作的作者，《变态与社会心理学学报》的编辑。正是由于阿尔帕特教授的开拓性工作，弗兰克尔博士的重要理论才被介绍到了这个国家；而且，正是对于他的信任，人们对于意义疗法的兴趣才得到了迅速的增长。

1992年版前言

此书的英文版已经达到了几乎一百次的印刷次数——除了其他21种语言之外。仅英文版就销售了300多万册。

这是枯燥的数据，并且，也许正是由于这些数据，美国的报纸尤其是电视台的记者在列举这些数据之后，通常用一声惊呼来开始他们的采访："弗兰克尔先生，您的著作成了真正的畅销书——你如何看待这样一种成就？"对此，我作出的反应是，首先，我从不认为我的著作获得畅销书地位是我本人的一种业绩或成就，相反地，它表明了我们时代的一种灾难：如果成千上万的人争相抢购一本其标题许诺将解决生命意义问题的著作，那么这一问题必然已经到了火烧眉毛的程度。

当然，其他因素也可能增加了这本书的影响：它的第二部分即理论部分（意义疗法概观）可归结为，正如它所做的，人们可以从第一部分即自传性记录（集中营的经历）中提炼出的经验，而第一部分可以看做是我的理论的存在证明。因此，两大部分相互支持，加强了各自的可信性。

当我1945年撰写此书时，我对此没有任何想法。在连续九天的时间里，我一直这样，并最终决定匿名出版此书。事实上，在最初的德文版封面上没有出现我的名字，尽管在最后时刻，恰好在此书初次出版之前，我最终听从了我的朋友的忠告，至少在扉页上印上了我的名字。然而，此书最初是作者带着一种绝对的信念撰写的，即作为一篇匿名作品，它不可能给作者带来任何文学声誉。我原来只是希望通过具体事例的形式向读者灌输一种观点，即在任何环境下，甚至是最恶劣的环境下，生命都具有潜在的意义。并且，我认为，如果这一观点能够在一种诸如集中营的极端环境中展现出来，我的著作可能会引起人们的关注。因此，我应该把我所经历过的事实写下来，因为我认为，对于陷入绝望的人来说，它可能会有所裨益。

因此，对我来说，令人惊奇而又非同寻常的是，在我撰写的几十本著作中，恰好是这一本我原来打算匿名出版因而不能给作者带来任何名望的著作，却获得了极大的成功。因此，我一而再、再而三地警告我的欧洲和美国的学生："不要盯着成功——你越是盯着它并把它作为靶子，你就越容易脱靶。因为成功就像幸福一样可遇而不可求；它一定是自然而来的，而且，只有作为一个人对于一种比他自身更大的事业的奉献的无意识的副效用，或者作为对于他人而非自己的奉献的副产品，它

才能够产生。幸福迟早将会到来，成功也是如此：你必须让它自己发生而不可过于关心。我希望你们能够听从你的良心的指挥，并尽你的知识去完成它。然后你终将会看到，在很长一段时间之后——注意，我强调的是很长一段时间！——正是由于你忘记了成功，成功将伴你而来。”

读者可能会问，在希特勒占领奥地利之后，我为什么不躲避将要来临的一切。请让我通过讲述下列故事来回答这一问题。在美国参战之后不久，我接到了邀请，让我去维也纳领事馆领取移民签证。我的年迈的父母万分高兴，因为他们一直盼望我能够离开奥地利。然而我却突然犹豫起来。一个问题使我坐立不安：我真的能够抛下我的父母，让他们独自面对或早或迟被送进集中营或所谓终结营的命运吗？我的责任应该是什么？我应当移居到一块我可以著书立说的肥沃土地以便培养我的智慧的孩子即意义疗法，还是应当集中担负起一种作为一个真正的孩子、我的父母的孩子的职责，尽一切可能去保护他们？对于这一问题，我辗转反侧，始终找不出一个万全之策；正如常言所说的，这是一个人们希望得到“天国暗示”的两难问题。

正是此时，我看到了一块放在我家桌子上的大理石。我问父亲，他告诉我，这是他在被纳粹焚烧的维也纳最大的犹太会所的遗址上发现的。他把这块石头带回

家，是因为它是镌刻了《十诫》的石碑的一部分。在石头上镌刻了一个镀金的希伯莱字母；我的父亲解释说，它代表了《十诫》中的一条。我急切地问道："是哪一条？"他答道，"荣耀你的父母，地上的生命将能得到延续。"正是在那一刻，我决定留下来，同我的父亲和母亲在一起，让美国的签证过期。

维克多·E·弗兰克尔

维也纳，1992年

目　录

第一部分

集中营的经历



本书声称，这并不是一本大事记，而是有关个人经历的记录，数以百万的囚徒反复经历过的事件的记录。它是由一位幸存者讲述的、有关集中营的内幕故事。这个故事关注的不是已经得到经常描述的大恐怖（尽管并不经常为人们所相信），而是数量众多的小折磨。换言之，它将试图回答一个问题：集中营的日常生活如何反映在普通囚徒的意识中？

这里所描述的多数事件并不发生于著名的大集中营中，而是发生于真正死去了多数人的小集中营中。这个故事既不讲述伟大的英雄、烈士的受难或死亡，也不讲述身名显赫的大头领——享有特权的囚徒——或众所周知的囚徒。它并不十分关注大人物的受难，而是关注众多不为人所知、没有记录在案的受害者的牺牲、磨难和死亡。它所讲述的正是这些普通的囚徒，他们的袖子上没有戴区别性的标志，常常为大头领所鄙视。当这些普通囚徒忍饥挨饿时，大头领却衣食无忧；事实上，许多大头领在集中营的生活比其一生中任何时期都要幸福。他们对待囚徒常常比看守更凶恶，鞭打囚徒比党卫军更残忍。当然，集中营只从证明其性格适合于这一工作的

囚徒中挑选大头领，而且，如果他们没有遵照执行他所应做的事情，他们将立即被免职。不久，他们就会变得与党卫军和看守十分相似。人们可以根据同样的心理基础来评价这些大头领。

对于集中营的生活，局外人很容易抱有一种错误的观念，一种混杂着同情和怜悯的观念。对于发生于囚徒中间的残酷的生存斗争，他们知之甚少。这是一场为了生计，为了生命，为了他自己，或者为了他的朋友而展开的无情的斗争。

首先让我们举一个转移的例子。有时，集中营当局会宣布将某一数量的囚徒转移到另一集中营；但是，较为可靠的推测是，转移的终点是毒气室。挑选的对象是不能干活的体弱多病者，他们将被送到配备着毒气室和焚烧炉的中心集中营去。挑选的过程将意味着一场每个囚徒之间，或一群人与另一群人之间为自由而展开的斗争。事关紧要的是，自己或朋友的名字能够从牺牲者的名单上勾去，尽管每个人都明白，每个人的获救将意味着另一个人的牺牲。

每次转移都将会带走某一数量的囚徒。实际上，这并不算什么，因为每个人只是一个号码。在进入集中营时（至少这是奥斯维辛的做法），囚徒的所有情况都由自己申报。因此，每个囚徒都有机会申报一个虚假的姓

名或职业；并且，由于多种多样的原因，许多人也是这样做的。当局只对囚徒的号码感兴趣。这些号码通常刺在他们的皮肤上，而且必须缝在裤子、茄克或上衣的某一部位。看守如果想要控告某一囚徒，他只需要瞟一眼他的号码（我们对于这一瞟是多么地惧怕！）；他们从不询问囚徒的名字。

人们既没有时间也没有欲望去考虑道德和伦理问题。每个人都为一种想法所控制：为正在家中等待自己归来的家庭而活着，并使朋友活着。因此，他将毫无犹豫地尽力安排另一个囚徒，另一个“号码”去替代他在转移名单中的位置。

正如我已经提到的，挑选大头领是一个被动的过程；只有最残忍的囚徒才会被挑选从事这一工作（尽管有些令人愉快的例外）。但是，除了这一由党卫军操持的选择之外，在所有囚徒中还一直进行着某种形式的自我选择。一般来说，只有那些多年来从一个集中营转到另一个集中营、并在生存斗争中失去所有顾忌的囚徒才能存活下来；为了生存，他们准备运用任何手段，包括诚实的或不诚实的手段，甚至暴力、偷窃和出卖朋友。那些活下来的人得到了幸运的机会或奇迹的护佑——不管你称之为是什么——我们知道：我们中最优秀的人没有活下来。

许多有关集中营的事实早已记录在案。在这里，事实只有成为一个人的部分经历时才是重要的。正是这些经历的性质才是本文将要加以描述的。对于曾经作为某一集中营囚徒的人来说，本文将试图根据今天的知识来解释他们的过去经历。对于从未有过集中营生活体验的人来说，本文将有助于他们全面地理解、而且最重要的是理解那些极少数的幸存者的经历，并进而认识到他们今天所处的艰难状况。那些曾经做过囚徒的人常说，“我们不喜欢谈论我们的经历。对于曾经生活于其中的人来说，所有的解释都是不需要的。而对于其他人来说，他们既不理解我们当时的感受，也不理解我们现在的感受。”

鉴于心理学要求保持某种程度的科学中立，提出一种解释这一主题的方法是十分困难的。但是，当观察者本人就是囚徒时，这一中立还是必不可少的吗？旁观者拥有这样一种中立，但他远远不能作出有价值的陈述。只有亲身经历者才能知道。他们的判断可能不够客观；他们的评价可能有失公允。这是不可避免的。必须尽量避免任何个人偏见，而这正是此类著作的困难之处。有时，在提到个人经历时，拥有勇气是必不可少的。在撰写此书时，我曾倾向于匿名发表，只使用我的监狱号码。但在草稿完成时，我意识到，作为匿名出版物，本书将失去一半的价值；并且，我必须拥有勇气公开表达

我的信念。因此，我没有删除任何段落，尽管我并不喜欢暴露主义。

我将有关从本书内容中提炼出纯粹理论的工作留给他人。这一工作可能会大大促进囚徒生活心理学的发展。这一开始于一战之后的研究，使得我们熟悉了“带刺铁丝网疾病”的症状。我们应当感谢二战，它丰富了我们的“大众精神病学”知识，（如果需要，我可以引用由勒庞撰写的一本书中的众所周知的词语和题目）因为战争给了我神经之战，战争给了我集中营。

由于这一故事涉及我作为一名普通囚徒的经历，十分重要的是，我必须提到，并非没有任何自豪地，除了最后几周之外，我在集中营中并没有被雇佣为精神病医生，或者甚至是医生。我的一些同行十分幸运地受雇于毫无紧张气氛的急救站，使用碎纸片打绷带。我的号码是 119104，在大多数时间里，我都在铁路线上挖掘和铺设轨道。有一次，我的工作是独自一人为路面下的水管开挖一条壕沟。这一工作并非毫无报酬；正好在 1944 年圣诞节之前，我得到了一种所谓的“奖偿券”的礼物。它是由建筑公司向我们这些实际被卖作奴隶的人发行的：公司向集中营当局支付每人每天多少钱的固定价格。这些奖偿券每张实际用去了公司 50 芬尼（德国货币单位，相当于一马克的百分之一——译者注），通常在一周之后，每张可以换取 6 支香烟，尽管有时它

们也可能失去效用。成为价值 12 支香烟的符号的拥有者，我非常自豪。但是，更为重要的是，这些香烟可以换取 12 份汤。而 12 份汤有时可以暂时免除非常真实的饿死惩罚。

实际的吸烟特权是为那些能够获得每周定额奖偿券的大头领们所保留的；或者是为作为仓库或车间的工头的囚徒而保留的，因为他们可以收到一些为调换危险工作而贿赂的香烟。这一情况的惟一例外是那些失去生活愿望并想“享受”最后几天的囚徒。每当我们看到一位难友吸着自己的香烟时，我们就知道他放弃了坚持下去的勇气，并且一旦失去，这一愿望就几乎不可能重返。

当我们考察这些作为许多囚徒观察和经历的结果而收集的大量材料时，我们可以明显地看到，囚徒对于集中营生活的精神反应可分为三个阶段：初入集中营阶段；适应集中营生活之后阶段；释放和解放之后阶段。

第一阶段所特有的症状是惊恐。在某些情况下，甚至在囚徒正式进入集中营之前，惊恐就已产生。我将把我自己刚进入集中营时的情况作为一个例子。

1,500 人由火车运送了几天几夜：每个车厢有 80 人。所有的人都不得不躺在作为仅剩的少量个人财产的行李上。车厢十分拥挤，以至于只有车窗的顶部才能透进少许灰暗的黎明光线。每个人都期待火车开往某一军

工厂，因为，在那里，我们就可以成为强迫劳工。我们不知道我们是否还在西里西亚或者已经到了波兰。火车的鸣叫带着一种离奇的声音，就像是为怜悯那些注定走向地狱的不幸的人而发出的求助呼喊。这时，火车进了叉道，很明显，它正接近一个大站。突然，从焦急的乘客中发出了一声呼喊，“站牌！奥斯维辛！”在那一时刻，每个人的心脏都猛地停止了跳动。奥斯维辛——这一代表所有恐怖的名字：毒气室、焚烧炉、大屠杀。慢慢地，几乎是犹犹豫豫地，火车继续行进着，似乎它也在尽可能地拖延时间，不让乘客们产生可怕的意识：奥斯维辛！

随着黎明的到来，庞大的集中营的轮廓慢慢地变得清晰起来：很长的几层带刺带电的铁丝网，探照灯，在灰暗的黎明中，长长的几队衣衫褴楼的人沿着笔直的荒凉道路，向谁也不知道的目的地移动着。偶尔传来孤零零的命令的喊声和哨音。我们不知道它们代表着什么意思。我的想象力引导着我看到了悬吊着人的绞刑架。我极度惊恐，但也不过如此，因为我们不得不逐渐习惯这一极度的恐怖。

最终，我们进入了站台。最初的寂静被高声命令所打破。从那时起，我们将在所有的集中营中一遍又一遍地听着这些粗暴、尖利的声音。他们的声音就像是垂死者的最后呼喊，而且，毫无例外地都是如此。它带着一

种焦急的嘶哑声，似乎来自于一位不得不一直这样喊叫的人，一个被人用刀反复砍杀的人从喉咙里发出的声音。车门被推开，一队囚徒蜂拥而入。他们穿着破烂的囚服，头发被剃得精光，但是，他们看起来似乎营养不错。他们说着各种各样的欧洲语言，并且都带着一种在这一环境中听起来十分怪异的幽默感。就像一个行将淹死的人抓住了一根稻草，我的天生的乐观情绪（它常常控制我的感情，甚至在最绝望的情况下也是如此）产生了一种想法：这些囚徒看起来相当不错，他们似乎情绪很好，甚至还在笑。谁知道？我也许能够获得他们所享有的相当不错的地位。

在精神病学中有一种所谓的“暂缓性迷惑”的症状。行将被处决的人在被执行之前有时会获得一种可能在最后一刻暂缓执行的幻觉。我们也抱有这种希望，直到最后一刻还认为情况可能不至于太糟。那些囚徒红润的脸膛和胖乎乎的圆脸就是一大鼓励。当时，我们都不知道，他们是一群精英，日复一日地跑到车站，充当着接待新来者的专门队伍。他们负责管理新来的人及其行李，包括稀有物品和被抢劫的珠宝。在战争最后几年的欧洲，奥斯维辛曾经是一个非常奇特的地方。金、银、白金和钻石等罕见珍宝随处可见，不仅存在于大仓库中，而且还存在于党卫军的手中。

1,500 个囚徒被关进了至多可容纳 200 人的棚屋

里。我们又冷又饿，而且非常拥挤，我们几乎无法蹲下，更不用说躺着了。一块五盎司重的面包是我们四天中的惟一食物。就是这样，我还听见一位负责棚屋的高级囚徒与一名接待队的成员就一个由白金和钻石制成的领带夹讨价还价。利润的大部分将最终用来购买一种饮料——杜松子酒。我不记得需要几千马克才能买到足够度过一个“快乐夜晚”的杜松子酒。但我知道，那些长期囚徒确实需要杜松子酒。在这一情况下，谁能责怪他们用酒精麻醉自己呢？还有一群囚徒可以得到由党卫军无限量提供的饮料：这些人受雇于毒气室或焚烧室，十分清楚终有一天他们将被另一批新来者所超度。届时，他们将不得不丢下作为行刑者的角色，并成为他们本人的牺牲品。

我们这批人中几乎所有的人都怀着一种幻想，认为自己将被缓期执行，认为所有一切都将不错。对于即将来临的场景背后的意义，我们完全没有意识到。我们得到通知，所有的行李都将留在车上，所有的人将分成两行——男女各排一行——列队经过一名党卫军高级军官的面前。令人惊奇的是，我居然还有勇气将帆布背包藏在上衣里面。我的队伍在这位军官的面前行进着，一个接一个地。我知道，如果这名军官看到了我的背包，我将面临危险。他至少将会把我打倒；我从过去的经历中得知了这一点。我本能地挺直腰板走向军官，以防他看

出我的沉重负载。然后，我面对着他。他是个精瘦结实的高个男人，穿着一身干净整齐的制服。与我们这些经过长途旅行之后又脏又乱的人相比，这一区别是多么的明显！他做出一种漫不经心的姿势，左手撑着右肘。他的右手举着，懒散地用这只手的食指指向左边或右边。对于这人手指一会儿向左、一会儿向右、更多向左的动作背后所蕴涵的险恶用意，我们全都没有领会到。

轮到我了。一个人轻声告诉我，分到右边的人将意味着干活，分到左边的是患病的和不能干活的，将被送到另外一个特殊营地。我静静地等着事情的发生，将要来临的许多次中的第一次。帆布背包把我压得稍微向左倾斜，但我用力挺直了身体。党卫军军官看着我，似乎有些犹豫，把双手放到我的肩上。我尽量表现得精干，然后，他慢慢地转动我的肩膀，直到我面向右边。于是，我转到了那一边。

晚上，我们获得了有关手指游戏重要性的认识。这是我遇到的第一次挑选，第一次对于我能否存活的判决。对于我们这批人的大多数即约百分之九十的人来说，它意味着死亡。他们的判决在到站的几个钟头之后就被付诸执行。那些被分到左边的人从车站直接走进了焚烧室。正如在那里干活的某个人告诉我的，焚烧室的门上用几种欧洲文字写着“澡堂”。进去时，每个囚徒都能得到一块肥皂，然后——我不用解释将要发生的事

情。许多记录已经描述了这一恐怖的场景。

我们这批活下来的人在晚上得知了这一事实。我向曾经在那里呆过一段时间的囚徒询问，我的同事和朋友P被送到了哪里。

“他被分到左边了吗？”

“是的。”我回答道。

“那么，你可以在那里见到他。”他告诉我。

“哪里？”他的手指向了几百码外的一座烟囱。它正向灰暗的波兰天空喷出一串火苗。这一火苗慢慢地溶化在阴暗的烟云之中。

“你的朋友就在那儿，正慢慢地飘向天堂。”这就是回答。但是，直到有人用平常的语言向我解释事实时，我才真正明白他的意思。

但是，我谈论这一问题是不合时宜的。从心理学的角度来看，从火车站的天刚破晓直到我们在集中营的第一晚休息，我们面前还有一段非常漫长的路要走。

在荷枪实弹的党卫军护送下，我们被驱赶着从火车站出发，经过带刺的铁丝网，穿过集中营，一路赶到了清洁站；对于我们这些通过第一次挑选的人来说，这是一次真正的洗澡。我们的缓刑幻觉再次得到了验证。党卫军的人看起来非常有风度。不久，我们就发现了他们这样做的理由。只要他们看见我们的手表并可好言好语说服我们交给他们时，他们就会对我们友好。我们难道

不应当将我们所有的财产都上交出去吗？那个相当友好的人为什么不应拥有手表呢？也许有一天他会报答我们呢。

我们在看起来就像是传染病病房候诊室的棚屋里等待着。党卫军出现了并在地上铺开了一块毯子。我们不得不把所有的财物包括手表和珠宝都扔到了上面。我们中的一些天真的人问道，他们是否能够保留一枚戒指、一枚奖牌、一件幸运物，惹得站在那里帮忙的经验丰富的人发出了一阵笑声。人们还不知道所有东西都将被剥夺的真相。

我试图把一位年老的囚徒当成知心朋友。我偷偷地靠近他，指了指我上衣口袋中的一卷纸，说道，“瞧，这是一本科学著作的手稿。我知道你将说什么；能够活命我就应该感激涕零了，因为这是我惟一能够期望从命运中得到的东西。但是，我自己不能控制自己。我必须不计代价地保留这一手稿；它包含了我毕生的心血。你能理解吗？”

是的，他开始理解了。一种露齿的笑慢慢地展现在他的脸上，起先是凄惨的，然后是逗乐的、嘲讽的、侮辱的，最后，他吼出了一个词来回答我的问题，一个常常出现于集中营囚徒词汇中的词：“狗屁！”在那一刻，我看到了一个简单的事实，并做了标志着我的第一阶段心理反应顶点的事情：我勾销了我的整个前半生。

我们这群人一直在四处站着，脸部灰暗、惊恐，绝望地讨论着。突然，人群中出现了一阵骚动。再一次地，我们听到了沙哑的命令声。我们被殴打、驱赶着进入了澡堂的前厅。在那里，我们围拢在一直等着我们的党卫军的周围。然后，他说道，“我将给你们两分钟，并且，我将用表给你们计时。在这两分钟之内，你们必须脱去所有的衣服，并把所有的东西放在你正站立着的地上。除了鞋、皮带和吊带，或者捆扎带之外，你们不能带走任何东西。现在，我开始计时——开始！”

人们以不可思议的飞快速度脱去了外套。随着时间的临近，他们也变得越来越紧张，笨拙地忙于脱去内衣、裤带和鞋带。然后，我们听见了鞭子的第一次响声；皮带打在了赤裸裸的身体上。

接着，我们被赶进另一间屋里剃发：不仅头部光亮，而且整个身体也毫发无存。然后，我们又排起队来淋浴。这时，我们相互之间几乎无法辨认；但是，带着极大的安慰，一些人注意到了真正的水从喷头里流了下来。

在等待淋浴时，我们感受到了我们的一无所有：现在，除了赤裸的身体之外，我们变成了真正的一无所有；事实上，我们所拥有的只是我们赤裸裸的存在。能够作为物质纽带把我们与前半生联系在一起的东西还有什么呢？对我来说，有眼镜和皮带；后来，我还不得不

用后者换了一块面包。对于裤带的所有者来说，还藏着一些额外的令人兴奋的东西。晚上，负责我们棚屋的高级囚徒用一通讲话对我们表示欢迎。在讲话中，他用个人名誉向我们保证，如果有人将钱和珠宝缝在了裤带里，他将亲自把他吊起来，“从那根横梁上”——他用手指了指。他自豪地解释说，作为高级居民，集中营法律赋予了他如此行事的权力。

就鞋子而论，事情并不那么简单。我们虽然可以拥有鞋子，但是，拥有相当体面鞋子的人最终却不得不放弃这一权利，并换回一双不合脚的鞋。真正陷入麻烦的是一些囚徒，他们听取了高级囚徒的善意建议（在接待室里），剪去上部以削短长统靴，然后在剪口上抹上肥皂来加以掩饰。党卫军的人似乎正等着人们这样做。所有被怀疑犯有这一错误的人将不得不走进毗连的一间房屋。过了一会儿，我们再次听见了皮鞭的抽打声和受折磨者的惨叫声。这一次，它持续了相当长的一段时间。

我们一些人仍然怀有的幻想就这样一个接一个地被破灭了，并且，非常出人意料地，我们多数人都被一种冷酷的幽默感所战胜。我们知道，除了可笑的赤裸裸的生命之外，我们已经没有任何东西可以失去。当淋浴开始时，我们都使劲地开玩笑，既取笑自己也相互取笑。毕竟，真正的水从淋浴头中流了出来！

除了这一奇怪的幽默感之外，另一种感觉也吸引着

我们：好奇。作为一种对于陌生环境的反应，我以前曾经历过这种好奇。当我的生命由于登山事故而面临危险时，在那一关键时刻，我只有一种感觉：好奇，一种对于我能否安全脱险，或者脑袋开花，或者受到其他伤害的好奇。

甚至在奥斯维辛，这种冷酷的好奇心也十分盛行。它使得意识脱离了被认为具有某种客观性的环境。当时，人们是作为一种自我保护的手段来培养这种意识的。人们急切地希望知道以后将会发生什么；例如，如果我们站在露天，站在暮秋的寒风中，全身裸露且淋浴未干，将会产生什么后果。接下来的几天里，我们的好奇心演变成了惊奇：惊奇于我们居然没有感冒。

许多相同的惊奇在等待着新来者。我们中的医生首先知道了："教科书在撒谎！"教科书的某一地方说，人如果不睡足多少钟头就不能存活。错了！我曾经相信有些事情我不能做：没有这个我就不能入睡，或有没有那个我就不能存活。在奥斯维辛的第一个夜晚，我们睡在叠成几层的床铺上。每层床铺（长度约6.5到8英尺）睡九个人，而且直接睡在木板上。每九个人伙用两条毯子。当然，我们可以侧睡，相互挤在一起，由于天气寒冷，挤在一起倒也不错。虽然禁止将鞋子带上铺位，但是，一些人还是悄悄地把鞋子当作忱头，尽管鞋子上沾满了泥浆。如若不然，我们将不得不把头放在几

乎脱臼的臂弯上。就是这样，我们还是睡着了，从痛苦中忘却和解脱了几个钟头。

我想顺便提出一些对于我们能够承受多大痛苦的惊奇：我们无法刷牙且严重缺乏维生素，但是，我们的胃却比以前更健康。半年以来，我们不得不穿同一件衬衣，直到它完全失去衬衣的外观。许多天以来，由于自来水管冻结，我们一直不能洗漱，甚至连部分擦洗也不可能。双手因在土里干活而肮脏不堪，但手上的疮和擦伤却从不化脓（也就是说，除非有冻疮）。一些人原来睡眠很浅，隔壁房间的一丝响动都可能搅得他不得安宁，但是现在他却能够与一位离他耳朵几英寸、鼾声震天的囚徒挤在一起，在噪音中沉沉入睡。

现在，如果有人问我们，托斯绥夫斯基把人定义为可以习惯任何事物的观点是否正确，我们将回答：“是的，人能够习惯任何事物，但是，不要问我们，人是如何习惯的。”我们的心理学研究还没有把我们带得那么远；我们的囚徒也还没有到达这一点。我们还处于心理反应的第一阶段。

如果把一瞬间的想法也算进去的话，我们每个人都曾有过自杀的念头。死亡的潜在危险和现实无时不在，无处不有，使得生活情形天生就带着一种绝望。从我将要提及的个人信念出发，在进入集中营的第一个晚上，我就坚定地立下了誓言，我将永远不会去“碰铁丝

网”。这是一个集中营用语，用来描述最常用的自杀方法——碰撞带电的带刺铁丝网。就我而言，作出自杀的决定毫无困难。自杀没有任何意义，因为对于普通囚徒来说，客观估计并加上所有的偶然性，活下来的可能性也是微乎其微。他没有任何把握成为闯过所有选择的极少部分人中的一员。奥斯维辛集中营的囚徒在惊恐的第一阶段就不惧怕死亡。在最初的几天之后，甚至毒气室都不再恐怖——毕竟，毒气室能使他免除自杀的麻烦。

我后来遇到的朋友告诉我，我不是那种一遇见恐怖场景就抑郁不堪的人。在奥斯维辛第一个晚上之后的那个早晨发生了一起事件，对此，我只是笑，而且笑得十分真诚。尽管有一条不准擅离我们所在的“街区”的禁令，我的一位前几周到达奥斯维辛的同事还是偷偷地跑进了我的棚屋。他希望能够安慰我们，并告诉我们一些注意事项。他迅速地消瘦下来，以至于一开始我们竟没有认出他来。他带着一种幽默的表情和漫不经心的态度，匆忙地给了我们一些提示：“不要害怕！不要害怕选择！M博士——（党卫军医疗总监）有一副医生的软心肠。”（这句话错了；我的朋友的善意的话语是误导性的。一位囚徒，一位棚屋街区医生，一位约六十岁的老人，曾经告诉我他是如何乞求M博士的——放过他的将被送进毒气室儿子——但是，M博士冷冷地拒绝了。）

"我只乞求你们一件事，"他继续说，"如果可能的话，每天刮脸，即使你不得不用玻璃去刮……即使你不得不用最后一块面包去换。这样，你将会看起来很年轻，而且，刮脸还使你的脸看起来更红润。如果你想活下来，只有一个办法：看起来适合干活。如果你瘸了，由于，让我说下去，你的脚后跟上有一个水疱，如果党卫军看见你这样，他就会把你招到一边。第二天，你肯定将被送进毒气室。看起来悲惨可怜、落魄潦倒、患病瘦弱、不再能干重体力活的人，总有一天，通常是在不久之后，都要被送进毒气室。因此牢牢地记住：刮脸、神气而有力地站立和行走；于是，你就不用害怕毒气了。所有站在这里的人，即使到达这里只有 24 小时，也都不用担心毒气，当然，可能除你之外。"然后，他指着我，说道，"我希望你不要介意我对你如此坦率地说话。"对着其他人，他再次说道，"他是你们中间惟一必须担心下一次挑选的人。所以，大家不用担心！"

我微笑着。现在，我相信，任何一位在那一天处于我的位置的人都会这样做。

我想，莱辛曾经说过，"有些东西可能使你失去理智，或者你根本没有任何东西失去。"对于一种反常情形的反常反应是一种正常的行为。甚至我们精神病学家也期望人们对一种反常情形如被送进收容所，作出与他

的正常反应成比例的反常反应。一个人对于进入集中营的反应代表了一种非正常的思想状态。但是，客观地说，正如后面所要论述的，这是一种对于既定环境的正常的、典型的反应。正如我已描述过的，这一反应在几天之后开始发生变化。囚徒从第一阶段进入了第二阶段；一种相对冷漠的阶段，在此期间，他获得了某种程度的情感死亡。

除了已经描述的反应之外，新来的囚徒还经常遭受其它痛苦情感的折磨，而他也试图缓解所有这些折磨。首先是他对于家乡和家庭的无穷思念。这一情感有时会变得非常强烈，以至于他感到自己被思念所吞噬。其次是厌恶；厌恶他周围所有的丑恶现象，甚至仅仅是外表。

多数囚徒都有一件穿起来只会使稻草人稍显俊美的破烂囚服。在集中营棚屋之间，遍地都是粪便，而且清除的次数越多，人们就越是不得不与它接触。将新来者被分派到专门清扫厕所和清除粪便的工作队，是一种广受欢迎的惯例。正如通常所发生的，在运输途中，道路的高低不平经常使得粪便溅到囚徒的脸上。如果这位囚徒对此表现出任何厌恶的情绪，或者试图用手擦去粪便，他将遭到大头领的一顿痛打。就是这样，人的正常反应受到了强烈压制。

一开始，某一囚徒看见其他人被罚示众，往往会转

过脸去；他不忍看到囚徒们在泥潭中来来回回列队行走几个钟头，而且，动作稍有不慎，即遭一顿痛打。几天或几周之后，情况发生了变化。清晨，天还没亮，这位囚徒与他所在的小队一起站在门前，准备列队上路。这时，他听见一声尖叫，看见一名囚徒被打倒，再次被提起，再次被打倒——这是为什么？他正在发烧，但在不恰当的时候报告了医务室。他因这一非正常的请假行为而遭受惩罚。

但在进入心理反应的第二阶段之后，这位囚徒不再躲避。这时，他的情感已经迟钝，只是一动不动地看着。举另外一个例子：他在医务室等待着，希望能够因受伤或浮肿或发烧而获得两天集中营内的轻巧工作。他一动不动地站着，这时，一个12岁的男孩被带了进来。由于他被迫在雪地上以立正姿式站了几个钟头，或者由于他没有鞋子而赤脚在野外干活，他的脚趾被严重冻伤。值班医生用镊子一个一个地撕去已经变黑坏死的趾头。对于我们这些旁观者来说，厌恶、恐惧、怜悯，等等，已经成为难以感觉到的情感。在进入集中营几周之后，受难者，包括正在死去的和已经死去的，变得如此司空见惯，以至于不再能够打动他了。

曾经有一段时时期，我在棚屋里照看斑疹伤寒病人。他们发着高烧，常常神志昏迷，其中许多人正濒临

死亡。在其中的一位死去之后不久，我情绪安定地注视着随后出现的场景，一种在囚徒死后一而再、再而三出现的场景。一个接一个地，囚徒们走近了余温尚存的尸体，一个人夺去了剩下的土豆泥；另一个人觉得尸体的木制鞋子不错，于是动手与之作了交换。第三个人与死者交换了上衣，而另一个人则因得到一些真正的细绳而沾沾自喜！

我漠不关心地看着所有这一切。最后，我让“护士”搬走尸体。当他决定这样做时，他伸出脚来踢了一下尸体，使之落到了作为50个斑疹伤寒病人床铺的两排木板之间的小过道里，并把它沿着高低不平的地面拖到了门口。由于长期缺乏食物，我们的身体极度衰竭。因此，爬上通向外面的两层台阶，就成了我们面临的一个大问题。台阶每层高约六英寸，如果不用手抓住门的侧柱并用力拖拽，我们就无法爬上这些台阶。

这个人拖着尸体，慢慢地接近了台阶。首先，他费力地把拖拽自己。然后，拖拽尸体：首先是脚，其次是躯干，最后是头，带着一种奇怪的嘎吱声，颠簸着爬上了台阶。

我的床铺位于棚屋的一边，与惟一一扇靠近地面的狭窄窗户相邻。当我用冰冷的双手抱住一碗热汤贪婪地啜饮时，我向窗外望了望。刚刚移出去的尸体正用钝滞的眼睛瞪着我。两个钟头之前，我还跟这个人说着话。

现在，我接着喝汤。

如果说我的情感缺乏从职业兴趣角度来看，没有使我吃惊，那么，我也许早已忘记了这件事情，因为其中确实不存在任何情感。

冷漠、感情迟钝，以及人们不再关心任何事情的感觉，是产生于囚徒心理反应第二阶段的症状，并最终使他对于时时刻刻的殴打折磨无动于衷。通过这一无动于衷的感觉，囚徒们用一种非常必要的保护性外壳将自己严严实实地包裹起来。

稍有不敬，有时甚至毫无缘由，就会招来一顿殴打。例如，面包是在我们干活的地方分发的，而且，为了领取面包，我们还不得不排队。有一次，我后面的人站得稍微偏了一点。这一对称性的缺乏惹怒了党卫军。我不知道后面的队伍发生了什么事，也没有意识到党卫军的存在，但是，我的头突然被猛击了两下。到了这时，我才看见党卫军正在我的侧面抡起他的棍棒。在这一时刻，最疼痛的并不是肉体（而且它既适用于成人，也适用于儿童）；它是由不公正、由彻底的不可理喻而造成的伤害。

十分奇怪的是，在某些情况下，没有留下痕迹的打击甚至比留下痕迹的更加疼痛。有一次，我站立在暴风雪中的铁路上。天气虽然恶劣，但是我们仍要不停地干

活。我卖力地用碎石修补路基，因为这是保持身体温暖的惟一办法。我停了下来，靠着铁锹喘了口气，也就一会儿的功夫，然而，倒霉的是，正在这时，看守转过身来，发现我在偷懒。他对我的伤害不是来自于侮辱和拳打脚踢。这个看守认为，不值得向站在前面的这位衣衫破烂、瘦骨嶙峋的家伙说一句话，甚至不值得咒骂。相反地，他顽皮地捡起一块石头并向我扔了过来。在我看来，这似乎是一种办法，用来吸引野兽注意，吆喝家畜干活，一种与你几乎没有共同之处的生物，以至于你甚至不愿意惩罚它。

打击中最疼痛的部分是打击所包括的侮辱。有一次，我们在结冰的轨道上抬着沉重的钢梁。如果一个人滑倒，不仅危及他的生命，而且所有抬同一根钢梁的人都会受到影响。我的一位年纪较大的朋友的臀部先天性脱臼。尽管如此，能够干活他仍然十分高兴，因为进行选择时，身体残疾的人几乎肯定要被送上死路。他抬着沉重的钢梁，在铁轨上一瘸一拐地走着，看起来几乎要倒下去，其他人也被拖拽着。当时，我没有参与抬钢梁，因此，我不加思索地跳起来帮助他。然而，我的脊背立即受到了重重的一击，并听到有人粗暴地申斥和命令我回到自己的位置。一分钟之前，打我的那位看守还抨击我们说，我们这些“猪猡”缺少合作精神。

有一次，在一片森林中，气温华氏 2 度，为了铺设

水管，我们开始挖掘冻结得非常严实的土壤。但在当时，我的身体非常虚弱。同来的人中有一位脸颊红润饱满的工头。他在寒冷的冬天里戴了一双很温暖的手套。他一言不发地看了我很长一会儿。我感到麻烦就要来了，因为我面前的土墩表明了我的工作量。

于是他开口道："你这头猪猡，我一直在看着你！我来教你怎样干活！一直等到你用牙齿挖土——你会像野兽一样死去！两天之内我将要你完蛋！你一生从未干过活。你是干什么的？商人？"

我忍无可忍，但是，对于他的死亡威胁，我却不得不严肃对待。因此，我挺直身体并直接盯着他。"我是医生——专业人士。"

"什么？你是医生？我想你一定从人们的口袋里捞了不少钱吧。"

"说实在的，在为穷人开的诊所里，我的工作大多分文不取。"但我说得太多了。他像疯子一样吼叫着向我扑了过来，并一拳将我打倒。他喊叫了什么，我已经想不起来了。

我希望通过这一显然不值一提的故事说明，有时，看起来十分老练的囚徒有时也可能发怒——不是由于遭受毒打，而是为了与之相连的凌辱。那时，我热血冲向头部，是因为我不得不听一位对于生命一无所知的人对于我的生活说三道四，一位（我必须坦白：以下在我离

开现场之后我的囚徒所作的评论，给了我孩子般的宽慰。）“看起来庸俗粗鲁，以至于我的医院门诊部的护士都不愿让他进入候诊室”的家伙的评论。

有幸的是，我的工作队的大头领对我一直不错。他喜欢我的原因在于，在走向工地的漫长路途中，我一直洗耳恭听他的爱情故事和婚姻麻烦。我对他的性格诊断和精神疗法建议也给他留下了深刻的印象。此后他对我十分感激，这一态度对我是弥足珍贵。他为我保留了一个铺位。这一铺位紧挨着他，在我们这个通常由 280 人组成的铺位方阵的第一排。这一位置所带来的优势十分重要。清晨，天还没亮，我们就必须起来排队。大家都担心迟到，担心落在后面。这是因为，如果需要有人去做令人不快的工作，大头领就会站出来，通常会从后面几排挑选一些需要的人。这些人必须步行到另外一个地方，在陌生看守的指挥下从事令人畏惧的工作。有时，为了抓住偷奸耍滑者，大头领也会从前五排挑人。在精确无误的拳打脚踢下，所有的抗议和哀求慢慢地平息了，被挑选的受害者被喊叫和鞭打驱赶到了集合地点。

但是，只要大头领有向我倾诉的需求，这一厄运就不会落在我的身上。我将荣幸地永远占据与他为邻的铺位。除此之外，还有另外一种优势。当时，就像集中营中几乎所有的囚徒那样，我正患着水肿。我双脚肿大，脚上皮肤紧绷，以至于几乎不能弯下膝盖。为了使鞋能

够适应我的肿胀的双脚，我不得不让鞋带松散着。即使我有袜子，也没有袜子的空间。所以，我的一半裸露的脚总是湿的，鞋子里总是装满了雪。这当然会生冻疮。每迈一步都是真正的折磨。当我们行走在冰雪覆盖的土地上时，大块的冰雪冻结在我们的鞋子上。一次次地，人们滑倒在地，跟在后面的人绊倒在他们的头上。然后，这支队伍将停顿片刻。不久，看守就会动起手来，用枪托向囚徒的身上捣去，催促他们赶快起来。你的位置越靠近队伍的前面，你就越少受到必须停下来、然后为弥补时间而用疼痛双脚赶路的打搅。作为私下任命的尊敬的大头领的医生，我能够在队伍的第一排四平八稳地走着，心里自然感到非常高兴。

作为这一服务的额外报酬，我可以肯定，只要工地午餐有汤可分，在轮到我时，大头领就会将汤勺直接伸进汤桶的底部，捞出一些豌豆。这位大头领，一名前军官，甚至有勇气低声向曾经与我发生争执的工头说，他知道我将成为非同一般的干活好手。这样做似乎毫无用处，但他还是努力去挽救我的生命（许多次中的一次，我曾经因此而获救）。在我与工头发生冲突的那一天，他偷偷地把我派到了另一个工作队。

有些工头会同情我们，并尽力改善我们的处境，至少是在工地上。但是，即使他们也不断地提醒我们，一

名正常的工人可以做几倍于我们的工作，而且所用的时间更短。但是，他们并不知道，正常工人并不以每天十又二分之一盎司的面包（理论上的——实际上，我们常常吃得比这更少）和一又三分之一品脱的汤生活；正常工人并不生活在我们不得不屈从的精神压力之下，没有家庭的消息，不知道他们是被送往了集中营还是直接被送进了毒气室；普通工人并不每时每刻地受到死亡的威胁。我曾经对一位心地善良的工头说，“如果你能在我学会修路所需一样长的时间内学会做脑部手术，我将对你敬若神明。”他咧嘴笑了。

第二阶段的主要症状，冷漠，是一种必不可少的自我保护机制。现实暗淡无光，并且，所有的努力和所有的情感都集中于一种任务：保全自己以及他人的生命。非常典型的是，晚上，当囚徒们被驱赶着从工地回到集中营时，他们常常轻松地叹口气并说道，“唉，一天又过去了。”

非常容易理解的是，这样一种紧张状态，加上经常需要关注如何才能活下去的问题，迫使囚徒的内心生活降到了最原始的层次。我的几位曾受过精神分析法训练的集中营同事经常提到集中营囚徒的“退化”——一种向更原始精神生活的倒退。囚徒的希望和梦想明显地表现在他们的睡梦中。

囚徒们经常梦见的是什么？是面包、蛋糕、香烟和舒适的热水澡。这些简单需求的难以满足导致他们在梦中寻求愿望的实现。这些梦是否有益，是另外一个问题；重要的是，做梦的人不得不从梦中醒来，面对集中营生活的现实，面对现实与梦幻之间的强烈对比。

我永远不会忘记，一天夜里，我是如何被一位囚徒朋友的呻吟声所惊醒的。他在梦中四肢乱动，很明显，他正在做恶梦。因为我一直同情做恶梦的或精神错乱的人，所以，我准备把这个可怜的家伙唤醒。突然，我抽回了正准备摇晃他的手，并因为我正要做的事情而惊恐不已。在那一时刻，我强烈地意识到，不管梦是多么的恐怖，它也比不了集中营的现实，而我却要让他回到恐怖的现实之中。

由于囚徒们极度的营养不良，对于食物的渴望自然成为精神生活中的一种原始本能。让我们观察一下，当囚徒们碰巧在一起干活且无人严加看管时，多数囚徒都做了什么？他们将立刻开始探讨食物。一位囚徒问另一位正在他旁边干活的囚徒，他最喜欢的食物是什么？然后，他们将交换菜谱，并着手为他们的聚餐——在遥远的将来，当他们获得解放并回到家时——准备菜谱。他们将反复讨论，描述它的一切细节，直到突然传来一声警告，通常以一种特别的暗语或号码的形式："看守来

了。”

我一直认为，这样讨论食物是十分危险的。当人们努力适应这些份量少且热量低的食物时，用这样详细而有影响力的美味去挑逗人的有机体，难道不是一种错误吗？尽管它能够提供大量的精神安慰，但是，这一幻觉在生理上却未必不带有一定的危险性。

在囚禁的后一阶段，我们每天的定量包括每天一次的稀汤和通常很小的一块面包。除此之外，还有所谓的“额外补助”，包括四分之三盎司的人造黄油和一小片腊肠，或者一小片奶酪，或者一点蜂蜜，或者一汤匙稀薄的果酱。每天都有变化。这些食物在热量上绝对不够，尤其考虑到每天的繁重体力劳动，以及穿着单薄的衣服长时间站在野外。得到“特别看护”的病人——也就是那些被允许躺在棚屋里、不用离开集中营去干活的人——生活就更差了。

当最后一点皮下脂肪消失的时候，当我们看起来就像用皮肤和破布掩饰的骷髅时，我们可以看到，我们开始消耗自己的身体。生物体消耗自身的蛋白，肌肉逐渐消失了。然后，身体失去抵抗力。一个接一个地，我们棚屋仅剩的一些人开始死去。我们每个人都能相当精确地计算出下一次将轮到谁，他自己的死亡将在什么时候发生。多次观察之后，我们已经十分熟悉这些症状，并使得我们对于症状的判断具有相当的把握。我们相互之

间轻声低语，“他活不了多久。”或者，“下一次就轮到他了。”并且，在我们每天寻找虱子的时候，或者当我们在夜间看见我们自己的裸体时，我们的想法是一样的：这一身体，我的身体，现在实际上已经是尸体了。我已经变成了什么？我只不过是在带刺铁丝网之后、拥挤在几座棚屋中的一群中的一员；每天某一部分由于它变得无生命而开始腐烂的一群中的一个。

正如前文所提到的，每当囚徒获得一点空余时间时，他们就会不可避免地想到食物。这也许可以理解为，那些没有相同经历的人几乎无法想象，濒临饿死的人所经历的毁灭灵魂的思想斗争和意志力的冲突。他们几乎无法理解这一切都将意味着什么：在壕沟里站着挖土，盼望着上午九点半或十点——半小时的午餐时间——的哨音，因为这时将分配面包（如果仍然能够供应的话）；一遍又一遍地询问工头——如果他不是令人不悦的话——现在是几点钟；温存地抚摸上衣口袋中的面包，首先，用冻僵的手抚摸它，然后，掰下一点，将它放入口中，最后，用最后的一点意志力把它再次塞入口袋，暗暗发誓一定要坚持到下午。

在处理这一小块面包——在监禁的最后阶段，每天只分发一次——的某一方法是否具有意义的问题上，我们可以展开无休止的争论。在此问题上，大致可分为两

大派别。一派主张立刻吃完。这有两方面的好处。第一，可以至少一天一次满足严重饥饿的剧痛，第二，可以防止面包被偷或丢失。另一派别采取不同的观点，主张将份额分成几份。最终，我加入了后一派别。

集中营生活 24 小时中最可怕的时刻是醒来的时候。当还处于夜间的时候，三声尖利的哨声无情地将我们从疲惫的睡眠中和梦中的希望中惊醒。然后，我们开始努力将因浮肿而酸胀的双脚用力塞进湿漉漉的鞋子中。而且，常常因一些诸如替代鞋带的电线突然折断等细小故障而呻吟和叹息。一天早晨，我听见一位一直表现得非常勇敢和自尊的囚徒像孩子一样哇哇大哭起来。这是因为，他的鞋子破了，无法再穿，最终只得赤脚走到冰雪覆盖的操场上。在这一可怕的时刻，我找到了一点小小的安慰；我从口袋里掏出了一小块面包，满怀喜悦地用力咀嚼起来。

营养不良，除了成为人们普遍关注食物的原因之外，还可用来解释普遍缺乏性冲动的事实。除了最初惊吓的影响之外，营养不良似乎是精神病学家对于这一在全部由男性组成的集中营中一定要观察的现象的惟一解释。与其他完全由男性组成的组织——例如军营——相比，这里很少有性的渗透。甚至在囚徒的睡梦中，他们似乎也从不将他们与性联系在一起，尽管抑郁情绪，以

及其他更好的、更高级的情感在睡梦中有着确切的表现。

就囚徒的大多数而言，原始的生活，以及防止挨打的努力，导致他们完全忽视与此目标无关的任何事情，并可解释囚徒的情感缺乏。我在从奥斯维辛转往附属于达乔的集中营的路途中得到了这一感受。装载我们——大约 2,000 名囚徒——的火车经过了维也纳。大约在半夜时分，我们经过了维也纳的一座火车站。火车轨道将带领我们经过我出生的街道，途经成为囚徒之前我一直居住着的房屋。

囚徒车厢共有 50 人。车厢里有两个很小的带栏杆的窥视孔。车厢的空间只够一群人蹲坐在地面上，其他人不得不站立几个钟头，围挤在窥视孔的周围。我踮起脚尖，从其他人的头顶向窗户的栏杆望去，看到了我的出生城市的奇异景象。我们感受到的更多的是死而不是生，因为我们认为我们的旅途的终点是 ，我们只能活一周或两周的时间。我有一种独特的感觉，我是用一位从另一世界回来的死人的目光观看我孩提时的街道、广场和房屋，观看一座令人毛骨悚然的城市。

在几个钟头的耽搁之后，火车离开了车站。那里就是街道——我的街道！那些年轻人在集中营中生活了许多年，并且这次旅行对于他们来说也是一件大事，正在专心致志地通过窥视孔向外凝视。我开始乞求他们，让

我在前面站立一会儿。我试图向他们解释，对我来说通过那扇窗户向外望一眼具有多么重大的意义。然而，我被粗暴而嘲弄地拒绝了："你在这里住了这么多年？那么你已经看够了。"

总体上说，集中营还普遍存在着一种"文化冬眠"。对此有两种例外：政治和宗教。在集中营的每个角落，人们不断地谈论着政治；这些讨论主要是以传闻为基础，人们不加分辨地披露所谓的消息，而这些消息又迅速地传播给了更多的人。有关军事形势的传闻通常是自相矛盾的。它们一个接一个地传来，结果造成所有囚徒的思想混乱。由乐观性谣言所煽起的战争即将结束的希望一次次地破灭。一些人完全失去了希望，但是，不可救药的乐观派是最为令人可气的。

就其发展的范围和时间来看，囚徒的宗教兴趣是最虔诚的。宗教信仰的深度和活力常常令初来乍到者惊奇和感动。在这一方面，给人留下印象最深的是，在棚屋的一角，或者在将囚徒从遥远的工地拉回集中营的黑暗、密闭的牛车上，我们又累又饿，衣服破烂而缩成一团，仍然不忘祈祷上帝。

1944 年冬和 1945 年春，斑疹伤寒爆发并几乎传染了所有的囚徒。身体瘦弱的人只要还能活动，就必须继续干活，因而死亡率极高。病人房间极为缺乏，而且几

乎没有药品或护理人员。这种疾病的某些症状非常令人痛苦：对于任何食物哪怕是一小块面包都会产生不可遏止的恶心（这更增加了生命的危险），以及可怕的神志昏迷。我的一位朋友神志昏迷已经到了极点。他感到他即将死去，因而希望祈祷。但是，由于神志昏迷，他竟然想不起来如何向上帝祈祷。正如其他许多人所做的，为了避免神志昏迷，我在夜晚的大部分时间都尽量保持清醒。在这几个钟头里，我在脑子里组织着句子。最后，我开始重新构思我在奥斯维辛传染病房里丢失的手稿，在小纸片上以速写记下一些关键词语。

在集中营中，有时还会发生科学争论。有一次，我见到了一种甚至在我的正常生活中都未见过的活动，尽管它与我的职业兴趣相去不远：精神降神会。我接到了集中营医生主管（他也是囚徒）的邀请。他知道我是一名精神病学家。聚会是在他个人专用的病人房间中的一间小屋子里举行的。参加者围成了一圈，其中有一名来自于卫生队的准尉军官，这着实令人感到意外。

一个人开始用祷告祈求神灵。集中营的一位职员端坐着，面前放着一张空纸，没有任何写的意识。在其后的十分钟里（在此之后，由于祈祷未能使神灵出现，降神会终止），他的铅笔慢慢地在纸上画线，组成了“败者该遭殃（vae victis）”——失败者的不幸。据说，这位职员从来没有学过拉丁语，而且以前也没有听过。在

我看来，他在一生中肯定听到过，而且，在我们获得解放和战争结束之前的几个月，这些词语出现在他的“精神”（他的下意识的精神）中。

在集中营中，虽然人的身体和思想由于受到压迫而处于原始状态，但是，人的精神生活的深化也是可能的。习惯于丰富的知识生活且思想敏锐的人，可能会遭受很大痛苦（他们常常身体瘦弱），但是，他们内心自我则较少受到伤害。他们能够从恶劣的环境转向内心丰富且精神自由的生活之中。只有这样，人们才能解释，为什么一些身体不太强健的囚徒有时似乎比强健的人更能在集中营里生存下来。为了明确表达我的意思，我将引用我的个人经历。让我来告诉你，在那些我们步行去工地干活的早晨所发生的一些事情。

有人高声命令，“分队，向前正步走！左一二三四！左一二三四！左一二三四！排首注意，左左左左！脱帽！”这些命令在今天仍然常常在我的耳边回响。在发出“脱帽”命令时，我们将通过集中营的大门。探索灯照着我们。如果我们没有提起精神正步走，就会遭到一阵痛打。而且，如果有人由于天气太冷，没有得到允许就将帽子戴回头上，将会遭受更加严厉的打击。

我们沿着从集中营通向外面的路，在黑暗中深一脚、浅一脚地走着，一会儿爬上大石头，一会儿趟进大

泥坑。押送的看守不停地咆哮着，并用来福枪的枪托驱赶着我们。脚部疼痛的人扶着其他人的肩膀。人们几乎一言不发；刺骨的寒风吹去了人们的讲话兴趣。在我边上走着的囚徒用上翻的领子遮住嘴巴，突然说道："如果我们的妻子现在看见我们，那该多糟糕啊。我确实希望她们在集中营中过得好，并且不知道我们现在的情形。"

这勾起了我对于我自己的妻子的思念。我们跌跌撞撞地走了几英里，在结冰的地方滑倒，相互搀扶着爬起，费力地向前挪动着，我们没有说话，但是，我们都知道：我们每个人都在想着自己的妻子。有时，我看着天，星星开始消失，清晨的粉红色光线在一片黑云的后面扩散。但是，我的意识仍然停留在我的妻子的形象上，以一种不可思议的准确性来想象她的形象。我听见她回应我的问话，看见她在向我微笑，她的坦率而鼓励的表情。不论真实与否，她的形象甚至比正在升起的太阳还要明亮。

突然间，我惊呆了：我平生第一次看见了真理，它被一些诗人谱成歌曲，并被许多思想家称作是最后的智慧。这一真理是，爱是人可以立志追求的、最终的、最高的目标。于是，我理解了，人的诗歌、人的思想和信仰揭示的伟大秘密所蕴涵的意义：人的拯救是通过爱或被爱来实现的。我理解了，在世上不再拥有任何东西的

人，只要他拥有短暂的时间来思念他的爱人，他就可以理解幸福。在一种完全荒凉的环境中，当人们不能用肯定性的行为来表达自己时，当他惟一成就只是以正确的方式——令人尊敬的方式——忍受痛苦时，在这样一种情形下，人能够通过回忆他仍然保留的爱人的形象获得满足。平生第一次，我理解了这句话的意义，“天使们迷失在对于无限荣耀的永恒思索中。”

一个人在我面前跌倒在地，跟着他的人摔倒在了他的身上。看守冲了过来，对着所有的人一顿猛打。我的思路因此而中断了几分钟。但是不久，我的灵魂又从囚徒的存在回到了另一世界，并且继续着我与爱人的对话：我问她问题，他回答我；她转而问我，我回答她。

“停止！”我们到达了工地。每个人都冲向黑暗的棚屋，希望能够找到一件好使的工具。每个囚徒都得到了一只铁锹或一只镐。

“你们这群猪猡，难道不能干得快一点吗？”不久，我们又恢复了几天前在沟里的情景。冻结的土地在镐尖下裂开，火花四溅。人们沉默寡语，脑子里一片空白。

我的意识还停留在我的妻子的印象上。一种想法出现在我的脑海：我甚至不知道她是否还活着。我只知道一件事——至今仍记得它：爱远远超越被爱者的肉体存在。在他的精神存在和内心自我中，可以发现最深刻的

意义。至于它是否实际存在，是否还活着，都不再重要。

我不知道我的妻子是否还活着，我也没有她的消息（在监狱生活期间我没有寄出或收到任何信件）；但在这一时刻，这一切都不再重要。我也没有必要知道；没有任何东西可以感受到我的爱、我的思念，以及我的爱人的形象的力量。即使当时我知道我的妻子已经死去，我想我仍将不会受到这一消息的打搅，专心思念着她的形象，并且，我与她的精神对话将会同样的生动有趣，一样的令人满意。“将我像封条一样置于你的心上，爱就会像死一样强壮。”

这一内心生活的强化有助于囚徒通过回忆过去来回避生活的空虚、凄凉和精神贫困。当思想得以自由驰骋时，他的想象力就会回到过去的、常常是细小的而非重大的事件。这一怀旧的回忆给他们带来荣耀感，并使他们的性格表现出一些奇怪的特征。对于他们来说，现实世界及其存在似乎非常遥远，他们的精神热切地想念着过去。在我的意识中，我想象着，我乘坐公共汽车，打开公寓的前门，接听电话，拉开电灯。我们的思绪常常集中于这样的一些细节，而且，这些细节还常常把我们感动得流下眼泪。

当囚徒的内心生活变得强烈时，他还能够感受到他以前从未经历过的艺术和自然的美。在美的熏陶下，他

有时甚至忘记了所处的恐怖环境。在从奥斯维辛到巴伐利亚集中营的路上，当我们通过囚徒车厢带栏杆的小窗户看到扎耳茨伯格山脉的山峰在落日中闪闪发光时，这些人的面部所传达的情感，很难使人相信，这是一些放弃了一切生活和自由的希望的人。尽管存在着恐怖的环境——也许正是由于这一因素——我们仍然能够感到自然的美，一种我们向往已经很久的美。

在集中营中，一个人还能把另一个在他旁边干活的人的注意力引向一幅落日映照巴伐利亚森林中的高大树木的美丽景色（正如在一幅著名的水粉画中的景色一样）。在这片森林中，我们正在建造一座巨大的秘密兵工厂。一天晚上，我们精疲力竭，手里拿着汤碗，在棚屋的地上休息，这时，一位囚徒冲了进来，招呼我们去操场观看精彩的日落。站在外面，我们看见险恶的云在西边闪闪发光，整个天空布满了从铁红到血红、形状和颜色不断变化的云，荒凉的灰色泥屋提供了鲜明的对照，泥泞土地上的积水倒映着闪闪发光的天空。然后，在几分钟的寂静之后，一位囚徒对另一位说，“世界多美啊！”

另一次，我们在壕沟里干活。四周的黎明灰蒙蒙的；上面的天空也是灰蒙蒙的；在黎明的灰色光线中，雪也是灰蒙蒙的；囚徒所穿的破烂衣服也是灰蒙蒙的，他们的脸也是灰蒙蒙的。我再一次默默地与妻子对话，

或许可能正在努力为我的受苦受难、为我的慢慢死去寻找理由。在对即将来临死亡的绝望作最后的激烈抗争时，我意识到，我的精神正穿透四周的黑暗。我感觉到，它超越了绝望的、无意义的世界，并且，从某个地方我听见了一声胜利的“是”，来回答我的最终目是否存在的问题。在那一时刻，在巴伐利亚黎明的凄惨灰色中，一丝灯光出现在遥远的农家房屋中，它就像画在那里一样出现在地平线上。长时间地，我一动不动地站在结冰的地面上。看守走过来，侮辱我，我继续与我的爱人交谈。我越来越感觉到，她是存在的，她跟我在一起；我有一种感觉，可以摸到她，伸手就能抓住她。这一感觉十分强烈：她就在那里。那时，正是在那一时刻，一只鸟飞下来，停在我的面前，站在我从沟中挖出的土堆上，并坚定地看着我。

前文我曾提到艺术。集中营中存在这样的事吗？这取决于人们如何称呼艺术。囚徒们时常举行即兴的歌舞表演。暂时清理出一间棚屋，将一些木板凳排到一起，节目就这样开始了。晚上，集中营中有地位的人——大头领，以及不需要离开营地步行去遥远地方干活的人——集中在那里。人们有时会发出一些笑声，或者流出一些眼泪；无论如何，它可以帮助人们忘记。有歌曲、诗歌、笑话，其中一些用来讽刺集中营的生活。所有这

一切都旨在帮助我们忘记，而且，他们确实也起到了这一作用。这种聚会十分有效，以至于一些普通囚徒虽然十分疲劳，甚至因而耽误了每天的食物定量，也会去看歌舞表演。在半个钟头的午餐时间里，当工地上开始分汤（它由合同者提供且花费不多）时，我们可以进入一间没有完工的机器厂房中。在进入时，每个人都能得到一勺稀汤。当我们贪婪地喝汤的时候，一位囚徒就会爬到水桶上，高声吟唱意大利抒情曲。他们非常喜欢这些歌曲，而他则可因而得到双份稀汤，而且直接“从底部捞”——这意味着汤里带着豌豆。

在集中营，人们的报偿不仅来自于消遣，而且还来自于掌声。例如，我可以得到集中营最令人畏惧的大头领——因不只一种原因而被称做为“杀手大头领”——的保护（我从来没有需要过，这是多么幸运！）。事情是这样的。一天晚上，我十分荣幸地再次受到邀请，来到了举行精神降神会的房间。医生主管的那些密友集中在那里，卫生队的准尉军官也再次出席。“杀手大头领”碰巧走进了房间。人们邀请他朗诵一首闻名于（或声名狼籍于）集中营的诗。他根本无需再次邀请就毫不客气地很快抽出一个日记本似的本子，开始朗读他的艺术作品。我咬紧嘴唇，直到疼痛，以防对他的爱情诗笑出声来，并且，这样做的结果非常可能挽救了我的生命。另外，由于我的掌声十分慷慨，甚至曾经有一天，

我被分配到他的工作队中——对我而言，这一天已经足够了——我的生命却得到了保留。无论如何，从有利的角度让“杀手大头领”认识你，总是有益无害的。所以，我用尽全力地鼓掌。

当然，从总体上看，集中营中的艺术追求显得有些怪异。我将要说，由任何与艺术相关的活动所形成的真实印象只会产生于艺术行为与集中营凄惨生活之间的强烈对比。我将永远也不会忘记，在奥斯维辛的第二天晚上，我如何从疲惫的酣睡中醒来——为音乐所唤醒。棚屋的高级典狱官在他靠近棚屋门口的房间里举行某种庆祝活动。醉酒的人声嘶力竭地哼唱着陈腐的曲调。突然，一片寂静，一把小提琴演奏着一首无限悲伤的探戈，一首不因反复演奏而失去魅力的、非同一般的曲调。小提琴哭泣着，我的内心也流着泪，因为这一天是某人 24 的生日。那个人关在奥斯维辛集中营的另外一个地方，可能只有几百或几千码之遥，而我却无法接近。那个人就是我的妻子。

对于一个局外人来说，当他发现集中营存在着某些类似于艺术的东西时，他会感到惊奇，然而，当他听说人们在那里还能找到某种幽默时，他也许会更加感到惊奇了；当然，这种幽默只有微弱的痕迹，而且，只会持续几秒和几分钟。在自我保护的斗争中，幽默是另外一

种灵魂武器。众所周知，与人的构成中的其他任何东西相比，幽默在使人远离和超越环境方面的能力更强大，即使它只能维持几秒钟。我曾经努力培养一位在我旁边干活的朋友养成幽默感。我向他提议，我们每天至少编造一个有关我们获得解放之后的某一天可能发生的事情的故事。他是一名外科医生，曾在一所大医院里做过助手。所以，有一次我向他描述，当他返回以前的工作时，他将如何不能摆脱集中营的生活习惯，希望以此与他逗乐。在建设工地上（尤其当监工巡回检查时），工头常常通过喊叫来催促我们干活："动起来！动起来！"我告诉我的朋友，"有一天，你回到手术室，做一例腹部大手术。突然，护理员跑了进来，通知高级外科医生将来这里，他喊道：'动起来！动起来！'"

有时，其他囚徒也会编造一些有关将来生活的笑话。例如，他们预测，在将来的某一次宴会中，当饭店侍者端汤上桌时，他们可能忘记自己的身份，乞求侍者"从底部"舀汤。

培养幽默感以及用幽默的眼光来看待事物，是人们在掌握生活艺术时学会的一种技艺。然而，即使在集中营，人们也有可能亲身实践这一生活艺术，尽管生活的苦难无处不在。打个比方说：人的受难类似于气体的行为。如果将气体吹进一间空置的房屋，不管这个房间有

多大，它将完全而均匀地充满所有的空间。因此，无论苦难如何巨大或者渺小，它总是充满了人的灵魂和思想。因此，人的苦难的“规模”总是相对的。

同样地，一件芝麻大的小事有时也能带来极大的快乐。作为例子，我将举出一些发生于从奥斯维辛到附属于达豪集中营的旅途中的一些事情。我们一直担心，我们正开往毛斯豪森集中营。据一位经验丰富的囚徒的介绍，到达毛斯豪森必须经过一座跨越多瑙河的大桥。当火车接近这座桥梁时，我们变得越来越紧张。没有相同经历的人不可能想到，当囚徒们看见我们的路不是越桥而过，而“只是”开往达豪时，车厢里的囚徒所表现出的欣喜若狂的情景。

在经过两天三夜的旅行并最终到达集中营时，将会发生什么呢？由于车厢的空间无法容纳所有的人蹲坐在地板上，我们中的大多数人只得一路站着，其他少数人则轮流蹲坐在浸泡着人的屎尿的、为数不多的草垫上。到达集中营时，我们从老囚徒那里得知，这个相对较小的集中营（它有2,500人）没有“炉子”，没有焚烧炉，没有毒气！这意味着，这批人将不再直接送进毒气室，而将一直等待，直到安排所谓的“病人护送队”返回奥斯维辛。这一惊喜使得我们所有的人都情绪高涨。我们在奥斯维辛的高级典狱官的愿望实现了：我们来到了没有“烟囱”的集中营——这与奥斯维辛大不相同。

我们放声大笑，尽管在其后的几个钟头里我们还要经历很多的痛苦。

在清点新来者的人数时，发现我们中的一位失踪了。因此，在找到失踪的人之前，我们必须在淫雨寒风中等着。最后，在一间棚屋里找到了他。在那里，他因疲惫而睡着了。然后，点名演变成了一场惩罚性的示众。在经历长途旅行的劳顿之后，整个夜晚和第二天早晨，我们一直站在外面，浑身冻僵，衣服湿透。然而，我们都非常地兴奋！这个集中营没有烟囱，而奥斯维辛远在千里之外。

另外一次，我看见一群囚犯途经我们的工地。当时，在我们看来，苦难的相对性是多么的明显！我们羡慕那些囚徒，因为他们拥有相对正规的、安全而幸福的生活。我们悲哀地想着，他们肯定拥有正常的洗澡机会。他们肯定有牙刷和衣服刷，有床垫——每人单独一个——每月有邮件，给他们带来有关家庭的情况，至少他们是死是活的消息。而我在很早以前，就失去了这一切。

我们是多么羡慕那些能够进入工厂、在有遮盖的厂房里干活的人！获得这样一种幸运，是我们每个人的愿望。幸运的相对程度还能进一步扩展。甚至在集中营外面干活的各种工作队中（我是其中一个工作队的成员）也有一些被认为是较差的队。一些人可能羡慕那些不用

每天12小时在陡峭斜坡上的深泥潭中来回奔跑、卸载铁路矿车的人。每天的事故大多与这一工作有关，而且这些事故常常是致命的。

在其他工作队中，工头们保持着动辄拳打脚踢的传统。这使得我们认为，不在他们的指挥之下干活，或者只是暂时受到他的指挥，是一种幸运。有一次，由于一次倒霉的机会，我进入了这样的一个队。如果不是空袭警报在两个钟头后打搅了我们（在这段时间里，工头正专心教训我），并使得重新分队成为必要，我想我将躺在运载因疲劳而死亡的或奄奄一息的囚徒的车上返回集中营。无人可以想象，在这样一种情形下，警报能够给人带来多大的安慰；甚至一位曾经因宣告一个回合结束的一声锣声而免于在最后一分钟被击倒的拳手，也不能想象。

我们常常因一些不足挂齿的小恩小惠而感激涕零。如果睡觉之前有时间驱赶虱子，我们就将非常高兴，尽管这一工作本身并不令人愉快，因为这将意味着，我们必须在屋顶上悬挂着垂冰、没有暖气的房子里一丝不挂地站着。但是，如果在做这件工作时没有出现空袭警报，或者电灯没有关闭，我们也将十分感激。因为，如果我们不能完成这项工作，那么整个夜晚我们都将无法入睡。

集中营生活极为罕见的快乐提供了一种消极幸福，

——正如叔本华所说的，“免于受难的自由”——而且，即使是这样一种幸福也具有一定的相对性。真正的积极快乐甚至是非常小的积极快乐，也是少而又少的。记得有一天，我曾经画了一张快乐平衡表，结果发现，在过去的几周里，我只经历了两次高兴的时刻。一次发生在收工的时候。在经过漫长的等待之后，我被允许进入厨房帮助工作，并被指派负责管理排向囚徒厨师F的队伍——他站在一口大锅的后面，向囚徒们伸过来的碗中舀汤。囚徒的队伍迅速地移动着。他是惟一不管是谁将碗伸过来的厨师；惟一平均分汤而不管接受者是谁、不对他的朋友或同乡特别照顾、为他们多分土豆而其他人只能得到从表层撇起的稀汤的厨师。

但是，我的本意并不在于对于那些将自己人置于其他人之上的囚徒进行评价。在或早或迟它将成为或生或死的问题的情况下，如果有人偏向于他的朋友，人们又能怎么样呢？除非有人能够绝对诚实地扪心自问，在同样的情况下，他是否能做出同样的事情。否则，他就不应评价他人的这种行为。

在我恢复正常生活很久之后（即我从集中营出来之后），有人给我看一份带有插图的周刊。在其中的一些照片上，一些囚徒拥挤着躺在床铺上，双目无神地盯着采访者。“这些可怕的双目圆睁的脸，以及有关它的一

切，难道不可怕吗？”

“为什么？”我反问道，因为我确实不能理解。在那一时刻，我再次看到：早晨五点，外面仍然漆黑一片。我躺在棚屋的硬板铺位上。在这里，大约有 70 人“受到照顾”。我们正患着病，无需从集中营外出干活；我们无需出操，可以整天在棚屋的角落里躺着，打着盹，等着分发面包（当然，病人的面包将被削减）和每天的稀汤（非常稀薄且数量极少）。但我们确实感到十分的满足；尽管有着许多的痛苦，我们仍然十分高兴。我们相互依偎在一起，以此减少不必要的热量损失，我们非常慵懒，而且毫无兴趣，以至于如果没有必要，甚至不愿动一下手指头，我们听着从广场传来尖利的哨音和喊声，在那里，上夜班的囚徒刚刚回来，正在排队点名。门被推开，暴风雪吹进了棚屋。一位囚徒精疲力竭，满身白雪，跌跌撞撞地走进来，希望能够坐上几分钟。但是，高级典狱官将他赶了出去。清点人数时，陌生人是绝对禁止进入棚屋的。在那一刻，我对那位囚徒非常地同情，并因没有处在他的位置而感到高兴。我患着病，在病房中打着盹，这是多么令人高兴的事情！在那里呆上两天，甚至在两天之后再呆上两天，该是多么舒适的生活享受啊！

当我看见杂志中的照片时，所有这一切都出现在我的脑海中。当我进行解释时，我的听众理解了我不认为

照片恐怖的原因：毕竟，照片上的人可能并不是不幸福的。

在病房的第四天，我被分配去做夜班，这时，医生主管冲了进来，问我是否愿意在另外一个有着许多斑疹伤寒病人的集中营中承担医疗职责。我没有听从我的朋友的恳切劝告（尽管几乎所有的同事都不愿意从事这种服务），决定报名参加。我知道，如果继续留在工作队中，我将很快地死去。但是，如果我必须死在另一集中营，它将至少可以使我的死亡具有某些意义。我想，作为一名医生去帮助我的囚徒，无疑将比无所事事地活着并最终作为一个没有出产物的劳力（而我当时正是这样）死去，会有更大的意义。

对我而言，这只是个简单的数学题，而不是献身。但是，卫生队的准尉军官稍稍地下达命令，在离开之前，两名自愿去斑疹伤寒集中营的医生应当“受到照顾”。我们看起来非常虚弱，以至于他担心他的手上将留下两具尸体而不是两名医生。

早些时候，我曾经提到，所有与保证他本人或他的朋友生存这一直接任务无关的事情都不再具有价值。所有的事情都服务于这一目的。人的性格专注于一点，以至于陷入了一种威胁到他所持有的所有价值观并使之受到怀疑的精神错乱。在集中营中，人的生命的价值和人

的尊严不再得到认可，人被剥夺了意志并成为将被消灭的对象（然而，这一过程是有计划的，首先，充分利用他的身体资源）——在这一环境的影响下，人的个体自我逐渐地失去价值观。如果集中营的人不能作出最后的努力来维护他的自尊，他将丧失作为个体、作为有思想的、有内心自由和个人价值观的个体的情感。于是，他只把自己看作是芸芸众生的一员；他的生存将降低到动物的水平。他们将被驱赶着——有时到一个地方，有时又到另一个地方；有时被驱赶集中起来，有时又被驱赶着分散开来——就像一群羊，没有自己的思想或意志。一群规模不大但十分危险的狐群狗党从各个方向看管着他们，并伴随着各种变态的折磨办法。他们嚎叫着，拳打脚踢着，不停顿地驱赶着羊群，一会儿向前，一会儿向后，而我们这群羊只想着两件事——如何躲避恶狗，如何获取食物。

正如胆怯地挤入羊群中间的羊一样，我们每一个人也都试图躲进队伍的中间。它使得我们获得了较好的机会来躲避来自于队伍的两边或前后的看守的打击。中间位置还具有躲避寒风的额外优势。因此，淹没在人群之中，成为维持生命的一种办法。这是一种在我们当中自然发生的行为。但是，有的时候，这是我们的一种自觉行为——它与集中营的自我保护律令完全一致：不要太出众。我们时刻提防着，避免引起党卫军的注意。

当然，有的时候，远离群体也是可能的，甚至是必要的。众所周知，在一种强制性的群体生活中，一个人一直关注其他人的所做所为。这将导致他产生一种不可遏止的、至少是一段时间内远离群体的冲动。囚徒渴求离群独思。他们盼望清静和孤独。在被转移到所谓的“休息集中营”之后，我获得了每次五分钟的独处宝贵机会。在我工作并居住着50名神志昏迷病人的棚屋的后面，在环绕集中营的双层带刺铁丝网的角落里，有着一块安静的空地。一座用柱子和树枝临时搭成的帐篷遮挡着五六具尸体（这是集中营每天的平均死亡人数）。还有一口通着水管的竖井。每当无需工作时，我就蹲在竖井的木盖上。我只是蹲坐着，向外看着绿色的、开花的斜坡，以及远处被带刺铁丝网所分割的巴伐利亚蓝色的山脉。我渴望地梦想着，我的思绪向着北部和东北部我的家乡的方向漫游，但我只能看见一片片的云。

在我旁边爬满虱子的尸体并不令我厌恶。相反地，只有路过此地的看守的脚步声才能把我从梦幻中惊醒；或者病房有人招呼我去接收刚刚到达的分配给我的棚屋的药品——五至十片阿斯匹林，供50个病人使用几天。我收下这些药品，然后巡回探视病人，触摸他们的脉搏，给予重病号半片阿斯匹林。但对于病情过重的则一点不给。因为这将无济于事。而且，还将剥夺有希望康复的病人的机会。对于病情较轻的，除了几句口头鼓

励之外，什么也不给。依此办法，我从一位病人挪到另一位病人，尽管我本人也因斑疹伤寒的严重打击而极度虚弱。然后，我回到水井木盖这一清静的地方。

这口水井曾经偶然地救过三个囚徒的性命。在解放前夕，集中营组织向达豪大规模转移，这三个囚徒聪明地逃避这一转运。他们顺着水井爬了下去，并在那里躲避看守。我平静地坐在盖子上，看起来单纯，并玩着一种将卵石扔向带刺铁丝网的孩子游戏。看到我，看守犹豫了一下，但是然后继续走开。不久我就可以告诉下面的三个人，最坏的危险已经过去。

对于局外人来说，要想理解集中营中对于人的生命的极度蔑视，是十分困难的。集中营的囚徒是老练的，然而，当集中营组织病人转移时，他们可能更加意识到这一对于人的存在的完全漠视。病人的瘦弱躯体被扔到两轮马车上，由囚徒们拉着，通常是在暴风雪之中，经过几英里的跋涉，到达下一个集中营。如果病人在出发后死去，也必须将他扔在车上——名单必须正确无误！名单是惟一重要的东西。一个人重要只是因为他有一个囚徒号码。一个人实际上变成了一个号码：是死是活，都不重要；一个“号码”的死活完全无关紧要。这一号码和这一生命背后的东西就更不重要了：这个人的命运、经历和姓名。在病人转移过程中，作为医生，我必

须一路陪伴，从巴伐利亚的一个集中营到另一个集中营。有一次，一位年轻的囚徒需要转移，而他的兄弟不在这份名单上，因此必须留下来。这个年轻人苦苦乞求了很长一段时间，最后，集中营典狱官决定给予调换。当时有一位囚徒希望能够留下来，于是这位兄弟替代了这个人的位置。但是，名单必须准确无误！这很容易。于是，这位兄弟与这位囚徒交换了号码。

正如前文所提到的，我们没有档案；然而，幸运的是，每个人都还拥有自己的身体，无论如何，身体还能呼吸。我们其他一切东西，例如悬挂在瘦骨嶙峋的骨架上的破衣服，只有当我们被安排参加病人转移时。才会引起人们的兴趣。人们带着一种不知羞耻的好奇去观察即将离开的人，看看他们的上衣或鞋子是否比自己的更好。毕竟，他们的生命已经完结了。但是，那些留在集中营的人，他们仍然能够干活，必须想尽一切办法活下去；他们并不多愁善感。囚徒们知道，他们的命运完全取决于看守的情绪——命运的玩物——这使得他们变得缺少人性，其程度甚至超过了环境的作用。

在奥斯维辛，我给自己立了一条规矩，而且，后来证明，这个办法相当不错，并被大多数囚徒所效仿。在一般情况下，我会真实地回答各种问题。但是，对于任何没有明确问到的问题，我则保持沉默。如果问到我的

年龄，我告诉他。如果问到我的职业，我说“医生”，但不做进一步的解释。在奥斯维辛的第一个早晨，一名党卫军军官来到操场。我们按照命令，分成不同的小组：超过40岁的、40岁以下的、钣金工、机修工及其他。然后检查我们是否患有疝病，一些囚徒又组成一个新的小组。我所在的小组被赶进了另一间棚屋里，在这里，我们再一次排起队来。在被再次挑选以及回答了诸如年龄、职业等问题之后，我被派到了另外一个小组。再一次地，我们被赶到了另外一间棚屋，并被分成不同的小组。这一工作持续了相当长的一段时间。我发现自己置身于一群说着外语的陌生人中。这着实令我不悦。然后，进行最后一次筛选，我发现，我又回到了我曾经呆过的第一个棚屋的小组！他们没有注意到，我是从一个棚屋回到同一个棚屋。然而，我却意识到，在这几分钟里，我的命运经历了多么大的变化。

在组织病人向“休息集中营”转移时，由于需要一些医生，我的名字（即我的号码）出现在名单上。但是，没有人相信，转移的目的地是真正的休息集中营。几周之前，曾经准备了一次相同的转移。当时，每个人都认为，转移的目的地是毒气室。当集中营军官宣布，自愿参加夜班工作者可以把姓名从转移名单上划去，82名囚徒报了名。一刻钟之后，取消了这次转移，但这82名囚徒仍要上夜班。对于其中的大多数来说，这意

味着两周之内将会死亡。

现在，向休息集中营的转移又要组织了。没有人知道，这是否又是一个从病人中榨取最后一点工作的诡计——哪怕只有 14 天——它将走向毒气室，还是去真正的休息集中营？在十点差一刻时，一直对我另眼相待的医生主管偷偷地告诉我，“我在护理员办公室里得知，你还可以将你的名字从名单上划去；你可以在十点之前做这件事。”

我告诉他，这不关我的事；我学会了听天由命。我说，“我也许可以跟我的朋友在一起。”他的眼中透出一丝同情的表情，似乎他已经知道……他轻轻地握了握我的手，似乎是一种告别，不是生命中的一次告别，而是与生命的告别。慢慢地，我走回了我的棚屋。在那里，我看到我的一位朋友正在等着我。

“你真的想跟他们一起走吗？”他悲哀地问道。

“是的。”

眼泪涌出了他的眼睛。我努力去安慰他。然后，我还有一些事情要做——表达我的愿望：“听着，奥托，如果我不能回家去见我的妻子，如果你能够看见她，那么请你告诉她，第一，我每时每刻都在与她说话。你记住了吗？第二，我比任何人都爱她。第三，在我娶她的短短一段时间超过了任何事情，甚至超越了我们在这里所经历的一切。

奥托，你现在哪里？你还活着吗？从我们最后在一起的时刻起，究竟发生了什么事情？你又找到了你的妻子了吗？你还记得我是如何让你记住我的愿望的吗——逐字逐句地——尽管你的眼中充满了孩子般的眼泪。

第二天早晨，我与转移的队伍一起出发。这次转移不是一个诡计。我们不是开往毒气室，而是，确实开到了一个休息集中营。那些同情我的人仍然留在集中营。在那时，将要发生的饥荒甚至比我们新的集中营更严重。他们曾经试图保护自己，但是，他们只是堵死了他们自己的命运。在获得解放之后几个月的某一天，我遇到了一位来自于原先集中营的朋友。他告诉我，作为一名集中营的警察，他是如何寻找一块从一堆尸体上丢失的人肉。在一口罐子中，他查抄到了正在煮着的人肉。同类相食的现象开始出现。我离开得正是时候。

这难道没有使人们想起德黑兰死鬼的故事吗？有一天，一位富有而强壮的波斯人与他的仆人在花园中散步。仆人哭着说，他刚才遇到了死鬼，死鬼威胁他。他乞求主人给他一匹最快的马，以便他能在当天晚上赶到德黑兰。主人表示同意，仆人飞身上马。在返回房间的路上，主人本人遇到了死鬼。主人质问死鬼，“你为什么要恐吓和威胁我的仆人？”“我没有威胁他；我只是对于他仍在这里而我们计划今天在德黑兰相见的情况表示惊讶。”死鬼说道。

集中营的囚徒不敢作出任何决定或采取任何主动性行为。这是因为，他们强烈地认为，命运是他的主人，他不应以任何方式影响它，相反地，他应听从命运的安排。另外，冷漠情绪在相当程度上也促成了囚徒的这种情感。有的时候，囚徒们必须作出具有生死性质的突然决定。在这种情况下，囚徒们往往让命运为他作出选择。当囚徒们必须作出涉及逃避或不逃避的决定时，这一逃避责任的现象表现得最为明显。在他必须下定决心的几分钟里——并且，它通常是几分钟的问题——他经受着地狱般的折磨。他应该逃避吗？他应该冒险吗？

我也经历过这样一种折磨。随着战线的推进，我有了逃跑的机会。我的一位同事因履行医疗职责的需要而经常出访集中营外面的棚屋，他想逃跑并希望带我一起走。他以探访一位病情严重的病人，且需要专家建议为借口，将我带了出来。在集中营的外面，一个外国抵抗运动的成员将为我们提供军服和文书。在最后时刻，我们遇到了一些技术上的困难，不得不重返集中营。利用这一机会，我们为自己准备了一些供给——几块腐烂的土豆——并且寻找一个麻布袋。

我们闯进了一个妇女集中营。它空无一人，所有的妇女都被送到了另外一个集中营；棚屋一片狼籍；很明显，许多妇女获得了供给并得以脱身。棚屋里有一些破

布、稻草、腐败的食物和破裂的陶罐。有几只饭碗仍然完好无损，对我们来说，这将是一笔巨额财产。但是，我们决定不带走它们。后来我们才知道，由于形势令人绝望，这些碗不仅用来盛放食物，而且还用作脸盆和马桶。（按照规定，棚屋中严禁放置任何卫生器具。然而，一些人被迫打破这一规定，尤其是一些斑疹伤寒病人，他们非常虚弱，以至于甚至在别人的搀扶下也不能走出去。）我作为一个屏障站立在门口，我的朋友则顺势闯进棚屋。不久，他在上衣里夹带了一块麻袋片回到了门外。他看见里面还有一块麻袋片，我可以带走它。所以，我们交换了位置。我钻了进去。我在垃圾中四处寻找，最终发现了一块麻袋片和一只牙刷，突然，在所被丢弃的东西中，我看见了一具妇女的尸体。

我跑回棚屋，收拾我的财产：我的饭碗，一副从一位死亡的斑疹伤寒病人那里“继承”下来的破手套，以及一些写着速记符号的纸片（正如我以前所提到的，我在上面开始重新构思我在奥斯维辛丢失的手稿）。我迅速地最后巡视一遍我的病人。他们躺在棚屋两边的朽木板上。我走近了我的惟一的同乡，他已濒临死亡，尽管如此，我仍然希望能够挽救他的生命。我尽量地掩饰逃跑的念头，但是，我的难友似乎猜到了什么（可能我表现得有些紧张）。他用一种疲惫的声音问我，“你，也要出去吗？”我慌忙加以否认，但是发现难以避开他的

悲惨的表情。在转了一圈之后，我回到了他的身边。我再次地看到了绝望的表情，而且，我感到这一表情是一种谴责。当我告诉我的朋友我将跟他一起逃走时，这一痛苦的感情就变得十分强烈。突然，我决定再一次把命运掌握在自己的手中。我跑出棚屋，告诉我的朋友我不能跟他一起走。在告诉他我将和我的病人一起留下来之后，这一痛苦的感觉立刻远离了我。我不知道未来的几天将发生什么，但我获得了一种从未经历过的内心平静。我回到了棚屋，坐在我的同乡脚头的木板上，努力地安慰他；然后，我跟其他人闲聊，努力使他们在神志昏迷中安静下来。

我们在集中营中的最后时刻到了。随着战线的日趋接近，几乎所有的囚徒都被转移到其他集中营。大头领和厨师已经逃跑。这一天，一纸命令要求集中营在日落之前必须全部撤离。甚至为数不多的几个囚徒（几位病人、医生和“护士”）也必须撤离。到了夜里，集中营将被点燃。到了下午，接送病人的卡车还没有出现。相反地，集中营的大门突然关闭，看守严密监视着带刺铁丝网，防止任何人乘机逃脱。剩余的囚徒似乎注定要与集中营一起燃烧。于是，我和我的朋友第二次决定逃走。

我们接到命令，将三具尸体埋在铁丝网的外面。在集中营中，只有我们俩还有力量做这项工作。几乎所有

其他人都躺在尚在使用的棚屋里，发着高烧，神志不清地俯卧在床上。现在，我们开始制订计划：在运出第一具尸体时，我们将把我的朋友的麻袋片藏在用作棺材的洗衣盆中，偷运出去。在运出第二具时，我们将带出我的麻袋片，第三趟，我们将伺机逃跑。前两趟，我们按照计划有条不紊地进行着。回来之后，我等待着我的朋友，他正试图找到一片面包，以使我们在逃入森林的几天里能够有些东西充饥。我等待着。时间一分一秒地过去。由于他没有回来，我变得越来越不耐烦。在三年的囚禁之后，我愉快地想象着自由，想象着跑向前线将会多么令人兴奋。但是，我们没有走到这一步。

我的朋友刚刚回来，集中营的大门就打开了。一辆锃亮的、铝灰色小汽车，上面画着巨大的十字，缓缓地开到了操场。日内瓦国际红十字会的一位代表到了。从现在起，整个集中营和囚徒都将受到他的保护。这位代表住在附近的农庄，时刻监视着集中营，以防出现紧急事件。现在，谁还会操心逃跑的事呢？他们从车上卸下装着药品的箱子，并给大家散发香烟。我们接受着摄影，兴奋程度达到了顶点。现在，我们没有必要冒险跑向前线了。

兴奋之余，我们想起了第三具尸体。所以，我们把它抬到外面，并放到我们为这三具尸体挖掘的狭窄的墓穴中。陪伴我们的看守——一位不令人讨厌的人——突

然变得温柔起来。他看出，局势可能发生大转换，因此，争取赢得我们的好感。在向尸体上洒土之前，他加入了我们为死者举行的简短祈祷。在经历了过去的紧张与兴奋之后，在度过了与死神赛跑的最后几天之后，我们乞求和平的祈祷十分炽热，就像人类声音曾经发出的一样。

所以，集中营的最后一天是在对于自由的盼望中度过的。但是，我们高兴得太早了。红十字会代表向我们保证，协议已经达成，集中营无需疏散。但在那天夜里，党卫军的卡车到了，并带来了清空集中营的命令。最后剩下的囚徒将被带到中心集中营，从那里，他们将在48钟头内被送往瑞士——用来交换战争囚犯。我们几乎不敢相信这些人就是党卫军。他们非常友好，好言好语地劝说我们不用害怕，只管上车，告诉我们，应当为我们的好运而高兴。那些身体还算强壮的人自己挤进了卡车，而病重体弱的则被费力地抬了上去。我和我的朋友——现在我们不再隐藏我们的麻袋片了——排在了最后一组。在这一组中，将挑选13个人等待乘坐最后一班车。医生主管清点出了必要的人数，但是忽略了我们两位。13个人上了卡车，我们不得不留在后面。我们感到惊讶、恼怒和失望，向医生主管抱怨。他说，他疲劳过度且精神分散，以此为借口进行搪塞。他还说，他原认为我们还想逃跑。我们不耐烦地坐下来，将麻袋

片披在背上，与其他剩下来的囚徒一起等待着最后一班卡车。我们还得等待很长一段时间。最后，我们在被人遗弃的看守室的垫子上躺了下来。最后几个钟头的兴奋使得我们不断在希望和失望之间颠簸，至此，我们已经精疲力竭。我们穿着衣服和鞋子，时刻等待着出发，最后，渐渐地睡着了。

来福枪和加农炮的声音唤醒了我们；飞弹的闪光照进了棚屋。医生主管冲进来，命令我们拿起地上的铺盖。一位囚徒穿着鞋子从我上面的床上跳下来，正好落在了我的肚子上。而这正好唤醒了我！然后，我们明白了正在发生的事情：战线已经到达了我们这里！射击声逐渐平息，天亮了。在外面，在集中营大门的旗杆上，一面白旗在风中飘动。

很多星期之后，我们发现，即使在最后时刻，命运仍然在同我们这些为数不多的剩余囚徒开玩笑。我们发现，人类的决定是如何地不确定，尤其在生和死的问题上。我曾见过一张摄于离我们不远的另一小型集中营的照片。我们那些在那天晚上认为他们正迈向自由的朋友，就是被卡车带到了那个集中营，并且，正是在那里，他们被锁进了棚屋并被烧死在里面。在照片上，他们一半被烧焦的躯体依然清晰可辨。我再次想到了德黑兰的死鬼。

除了作为一种防卫性机制的作用之外，囚徒的冷漠还来自于其他因素。饥饿和缺乏睡眠是其中的重要原因（在正常生活中也是这样）并造成了囚徒精神状态的另外一种特征——易怒性。睡眠的缺乏部分出自于害虫的烦扰。由于普遍缺乏卫生保健设施，我们的异常拥挤的棚屋爬满了虱子。我们既没有尼古丁也没有咖啡因，也造成了人们的冷漠和易怒。

除了身体上的原因之外，还存在着一些以某种情结出现的精神性原因。大多数囚徒都患有自卑情结。我们曾经是，或者想象自己是“大人物”。现在，我们被当成无足轻重的人。（一个人的内心价值的意识植根于较高级的、较多精神性的东西，而且不会因集中营的生活而动摇。但是，又有多少自由人，更不用说是囚徒了，能够拥有它呢？）如果不是有意识地思考它，普通囚徒就会感到自己完全堕落了，当人们仔细观察由集中营这一单一社会结构所提供的强烈对比时，这一点就会变得十分明显。较“显赫”的囚徒，如大头领、厨师、仓库管理员和集中营警察，作为一种普遍的情况，并不像多数囚徒那样，感到自己被贬低了，相反地——他们感到得到了提升！一些人甚至获得了荣耀感。嫉妒而牢骚满腹的大多数人，对于这一受到优待的少数人的精神反应，通常以各种方式表现出来。有时是玩笑。例如，我

曾听见一位囚徒向另外一个人评价一位大头领，“看一看！当这个人只是一个大银行总裁的时候，我就认识他。他在这个世界里升迁得这样高，难道不是一种福气吗？”

每当受贬低的多数人同受提升的少数人发生冲突时（这样的机会非常多，从分配食物开始），造成的后果通常是爆炸性的。因此，当这些精神紧张被增加时，一般的易怒（它的身体原因在前文已经讨论）就会变得非常激烈。并不奇怪的是，这一紧张常常以一种普遍的争斗而结束。由于囚徒们常常看见打斗场面，诉诸暴力的冲动就得到了增加。就我个人而言，当我发怒时，如果我又饿又累，我的拳头就会紧握起来。我经常是疲惫不堪，因为我们不得不整夜地生炉子——在斑疹伤寒的房子，这样做是允许的。然而，我所度过的最无聊的时刻是夜半时分。在这时，人们或者处于神志昏迷之中，或者在呼呼大睡。我可以直挺着身体躺在炉子的前面，并可以在由焦炭生出的火中烤一些偷窃来的马铃薯。但是，第二天，我感到更疲劳、更冷漠、更易怒。

在我作为一名医生在斑疹伤寒病房工作时，我还必须承担正在生病的典狱官的工作。因此，向集中营当局负责保持棚屋的清洁——如果“清洁”可用来描述这样一种环境的话。棚屋经常接受的检查，与其说是出于卫

生保健的目的，不如说是折磨。有益的是增加一些食物和药品，但是，检查者惟一关心的是中间过道上是否丢下了一根稻草，或者病人肮脏、破烂和虱子遍布的被子是否整齐地码放在脚下。至于囚徒的命运，他们更不关心。如果我从光头上取下帽子并敲响后跟，潇洒地报告，“第4幢第9号棚屋：52位病人，2位护理员，1位医生。”他们就满意了。然后，他们将离开。但是，在他们到来之前——他们常常在通知后的几个钟头才来，或者根本不来——我将不得不拉直毯子，拾起从铺位上落下的稻草，并对在床上翻来覆去、并威胁将破坏我们所有的整理和清洁工作的可怜的坏家伙大喊大叫。在发烧病人中，冷漠尤其明显，以至于除非对他大喊大叫，他们根本就不会作出任何反应。甚至有时这样做也会失效，于是我将尽量控制自己不要揍他。在面对其他人的冷漠，尤其是面对由它所形成的危险时（即将到来的检查），一个人的易怒性就会大大增加。

在对于集中营囚徒的典型特征进行心理学和精神病学描述和解释时，我可能给人留下一种印象，即，人完全地并且不可避免地受到环境的影响。（在这一案例中，环境是集中营生活的独特结构，它迫使囚徒使之行为符合某一模式。）但是，人的自由权呢？在人的行为和对于任何既定环境的反应中，存在着任何精神自由

吗？一种使我们相信人只不过是许多条件的、环境的因素——如果它们在性质上是生物的、精神的或社会的——的产物的理论，是正确的吗？人仅仅只是这些因素的偶然产物吗？最重要的是，囚徒对于集中营单一世界的反应能够证明人不能逃避环境的影响吗？在面对这样一种环境时，人真的没有选择吗？

我们既可以根据经历也可以根据原则来回答这些问题。集中营生活的经历表明，人确实具有一种行为的选择。这方面的例子可谓不胜枚举。有时在性质上是英雄性的，它证明冷漠可以克服，易怒可以压制。甚至在精神和物质严重压迫的环境中，人仍然可以保留精神自由、思想独立的痕迹。

我们这些曾经生活在集中营中的人都还记得，有些人可以在棚屋中安慰别人，并拿出自己的最后一片面包。他们在数量上可能微乎其微，但是，他们提供了足够的证据证明，可以剥夺人的一切，但是，一件东西之外：人的最后的自由——在既定的环境中，选择自己的态度，选择自己的方式。

而且，选择总是存在的。每时每刻地，提供机会做出决定，一种将决定你服从或不服从那些将剥夺你的自我、你的内心自由的决定；决定你是否将成为环境的玩物、放弃自由和尊严而成为典型的囚徒。

从这一角度来看，集中营囚徒的精神反应远远超出

了对于某种物质的、社会的环境的表达。尽管诸如睡眠不足、食物匮乏和各种各样的精神紧张等环境可能表明囚徒将以某种形式作出反应，但是，最后的分析清楚地表明，囚徒成为什么样的人是一种内在的自我决定的结果，而不仅仅是集中营影响的结果。因此，从根本上看，甚至在这样的环境中，任何人都能决定他将成为什么——在思想上和精神上。甚至在集中营中他也可能保持人的尊严。托斯绥夫斯基曾经说，“我所惧怕的只有一件事情：他的受难没有价值。”在我结识了集中营中的伟大受难者之后，这一话语经常进入我的脑海。他们在集中营的生活，他们的受难和死亡，证明了一个事实：不能失去最后的内心自由。可以说，他们的受难是有价值的；他们承担痛苦的方式是一种真正的内在成就。正是这一精神自由——它不能被剥夺——使得人的生命有意义、有目标。

一种积极的生活将赋予人们在创造性的工作中实现价值的机会，而一种消极的享乐生活将给他带来在体验美、艺术或自然等方面的满足。但是，在既没有创造也没有享受，只承认一种较高道德行为的可能性——即，在人对于他的存在、一种受到外在力量限制的存在的态度方面——的生活中，同样存在着目的：他不能享有一种创造性生活或享受性生活。但是，具有意义的不只是创造和享受。如果生活中确实存在着意义，那么，

这一意义也必然存在于痛苦之中。痛苦是生活中不可或缺的组成部分，甚至就像生和死一样。没有痛苦和死亡，人的生命就是不完整的。

人们接受命运及其他所带来的所有苦难的方式，以及他选择生活道路的方式，使他获得了足够的机会——甚至在最困难的环境中——向他的生活增添更深刻的意义。他可能保持勇敢、自尊和无私。或者，在激烈的自我保护斗争中，他可能忘记了人的尊严，并只是变成了动物。在这里，存在着或者利用或者放弃，一种困难形势可能赋予他的、赢得道德价值观的机会。并且，这决定了他的受难是否具有价值。

不要认为这些想法只存在于天堂而与真实生活无关。真实情况是，只有一些人能够达到这样高的道德标准。在囚徒中，只有一些人保持了他们的全部内心自由，并获得了其痛苦赋予的价值，但是，甚至一个这样的例子就足以证明，人的内心力量可能使他超越外部命运。这样的人并不仅仅存在于集中营中。在任何地方人们都面对着命运，面对着通过痛苦获得一些东西的机会。

例如，一些病人——尤其是无法治愈的——的命运。我曾经读到一封年轻病人写来的信。在信中，他告诉一位朋友，他刚刚发现他将不久于人世，甚至手术也无济于事。他进一步写道，他记得，他看过一部电影，

描述一位年轻人以勇敢和自尊的方式等待着死亡。这个男孩认为，这样面对是一件伟大的成就。现在——他写道——命运给他提供了一个相同的机会。

我们这些在几年前看过电影《重生》——取自托尔斯泰的一本书——的人，可能有着相似的看法。这里存在着伟大的命运和伟大的人。在当时，对于我们来说，没有伟大的命运；没有取得伟大成就的机会。电影之后，我们去了最近的一家咖啡馆，对着一杯咖啡和一份三明治，我们忘记了曾经进入我们脑海中的奇怪的哲学思想。但是，当我们自己面对一种伟大的命运，面对用相同的伟大精神来迎接挑战的决定时，到了那时，我们忘记了我们在很早以前曾经做出的幼稚的决心，并且，我们失败了。

也许在某一天，我们将再次观看相同的或者相似的电影。但是，到了那时，其他画面可能同时在我们的内部眼前展开；一些有关人们在生活中获得的比一场多愁善感的电影所表达的更多的人们的画面。一些有关一个人的内心伟大的细节可能进入到人的思想，就像一位我亲眼目睹她的死亡的年轻妇女的故事。这个故事非常简单，内容不多，而且听起来就像是我自己杜撰而成的；但是，对我来言，它是一首诗。

这位年轻的妇女知道她将在最近几天中死去。尽管她早已知道，但是，当我跟她说话时，她非常高兴。

“我很感激命运给予我如此沉重的打击，”她告诉我，“在以前的生活中，我被宠坏了，从不严肃地对待精神上的成就。”她指着棚屋的窗户，继续说道，“这棵树是我孤独时的惟一朋友。”通过这扇窗户，她只能看见栗树的一棵枝桠，树枝上开着两朵花。“我经常跟这棵树对话，”她对我说。我非常惊讶，不知道如何对待她的话。她精神错乱了吗？我急切地询问她树是否作了回答。“是的。”它对她说了什么？她答道，“它对我说，我在这里——我在这里——我是生命，永恒的生命。”

我们已经说过，最终对于囚徒的内心自我状态发生作用的与其说是不胜枚举的心理原因，不如说是自由决定的结果。对于囚徒的心理观察表明，只有那些任其道德和精神自我的内心支柱沉沦的人，才会完全接受集中营恶化的影响。现在，产生的问题是，我们能够，或者应该，构成什么样的“内心支柱”？

当以前的囚徒撰写或谈起他们的经历时，他们都认为，最为抑郁的影响是，囚徒不知道他的刑期到底有多长。他们无法得知释放的日期。（在我们的集中营中，甚至无法谈论这一话题。）实际上，囚徒的刑期不仅是不确定的，而且是无限的。一位著名的精神病学研究者指出，集中营的生活可以称做是“暂时性存在”。我们

可以加经补充，将它定义为“不知期限的暂时性存在”。

新来者通常对于集中营的情况一无所知。那些从其他集中营回来的人被迫保持沉默，并且从一些集中营没有人回来。在进入集中的那一刻，人们的思想发生了一种变化。随着不确定的结束，产生了目的的不确定。人们无法预测，这一存在的方式是否或者将在什么时候结束。拉丁语 finis 具有两重含义：一种是终结或完结，另一种是将要达到的目标。一个人如果不能看见“临时存在”尽头，他就不能看到生命的最终目的，不能瞄准生命的最终目标。与正常生活中的人相比，他不再为未来而生活。因此。他的内心生活的结构全面发生了变化；出现了我们从生活其他领域可以得知的衰落情景。例如，失业的工人就处于相似的环境中。他的存在变成临时性的，并且，在某种意义上，他不再能够为未来而生活，或者瞄准一个目标。有关煤矿失业工人的研究表明，它们感受着一种特殊的畸形时间——内心时间——这是失业状态的一个后果。囚徒也遭受这样一种奇怪的“时间经历”。在集中营中，一个小的时间单位，例如一天，充斥着几个钟头的折磨和疲乏，看起来似乎无边无尽。一个较大的时间单位。可能是一周，似乎很快就已经过去。当我说，在集中营中一天比一周持续更长时，我的难友表示赞同。我们的时间经历是多么的自相

矛盾！在这一方面，我们想起了托马斯·曼恩的《魔法山》。它包含了一些非常尖锐的心理评论。曼恩研究了那些处于一种类似心理状态中即在疗养院中不知道何时得以解脱的肺结核病人的精神发展。他们经历着同样的存在——没有未来和没有目标。

一位曾经跟随新来囚徒的队伍从火车站步行到集中营的囚徒在后来告诉我，他当时感到，他似乎正行走在他自己的葬礼上。对他来说，他的生活似乎毫无前途。他认为，生命已经终结，他似乎已经死亡。这一无生命的感觉由于其他原因而进一步强化：在时间上，它是人们深刻体会到的囚禁时间的无限；在空间上，是监狱空间的狭小。带刺铁丝网外面的任何事物已经变得十分遥远——不可达到，并在一些方面，是不真实的。外面的事物和人，那里的所有正常生活，在囚徒看来，都有着可怕的一面。也就是说，外面的生活，就他所能看见的，在他看来，就像是一位死人从另一世界所看到的东西。

那些由于不能看到任何未来目标而任凭自己堕落的人，常常陷入对于过去的回忆之中。我们已经提到的，存在着一种趋势，回忆过去，用一种不同的方式，使得带有所有一切恐怖的现在变得更少真实。但是，在对于现实存在的回避中存在着一种危险。它使人容易忽视那些能够使集中营生活变得积极的机会，而且，这种机会

确实存在。在使得囚徒丧失生活支柱的各种原因中，把“暂时性存在”看做是不真实的看法本身就是一个重要的因素；任何事情都变得毫无意义。这样的人忘记了，常常正是这些异常困难的外部环境向人们提供了在精神上超越自我的机会。与把集中营的困难看做是一种对于内心力量的考验相反，他们并不严肃地对待生活，而是把它们看做是没有任何结果的事情。他们更愿意闭起眼睛，生活在过去。对于这样的人来说，生活是毫无意义的。

当然，只有为数不多的人能够达到伟大的精神高度。一些人虽然在现实世界中遭受到明显的失败和死亡，但是，他们还是获得了实现人类伟大的机会。一种他们在普通环境下永远也不可能取得的成就。对于其他人来说，则是平庸而又缺乏热情的，可运用俾斯麦的话的描述他们，“生活就像在牙科诊所。你总是认为，最坏的还会来到，但是它已经过去了。”把这句话变化一下，我们可以说，集中营的大多数人相信，真正的生活机会已经过去。然而，实际上仍然存在着机会和挑战。人们可以从这些经历中取胜，把生活转化成为一种内心的胜利，否则，人们可能忽视这些挑战，只是无所事事地活着，大多数囚徒就是这样做的。

任何通过精神病学或精神卫生学的方法、致力于防止集中营囚徒的精神病理学影响的努力，必须集中于，

通过向他提出一种他可以期望的未来目标来赋予他内心的力量。一些囚徒本能地试图依靠自己来找到一种目标。人们只能通过指望未来才能生活，这是人的一种特性。并且，这是他在生存的最困难时期的拯救物。尽管有时他不得不强迫自己想着当前的任务。

我还记得我的一次个人经历。几乎疼痛得掉下眼泪（我的脚因穿着烂鞋子而疼痛无比），我跟随着队伍从集中营到工地，一瘸一拐地走了几公里。刺骨的寒风吹打着我们。我一直思考着我们悲惨生活中的没完没了的小问题。今晚我们吃什么？如果我能额外地得到一根香肠，我会拿它换一块面包吗？我用我最后的一支香烟——它是我两个星期前得到的一笔奖励中剩下的——来换一碗汤吗？我怎么能够得到一段铁丝来替换作为我的鞋带的碎片呢？我将按时到达工地并参加我通常干活的工作组，还是参加另外一个可能由一个粗暴工头控制的工作组？我怎样才能和大头领保持良好关系，而他可以帮助我获得在集中营里的工作而不用每天走这么一段可怕的距离呢？

对于这种迫使我每时每刻地、只是想着如此的琐细小事的事务状态，我感到极度的厌烦。因此，我强迫我的思路转向另一个主题。突然，我看见我自己正站在一间灯光明亮、温暖、舒适的教室的讲台上。在我的面前，坐着一群安坐在舒适的椅子上的、聚精会神的听

众。我在做一个有关集中营心理学的讲座！从遥远的科学的角度观察和描述，所有在那一时刻压迫我的事情，都成了客体。通过这一办法，我成功地超越了环境，超越了痛苦，并且，我观察着这些事情，就像它们已经成为了过去。我和我的痛苦成了一种由我自己从事的、有趣的心理学研究。斯宾诺莎在《论道德》中说了什么？正在经受磨难的情感，只要我们形成了一种清晰而精确的画面，它就不再是一种苦难。

对于未来——他的未来——失去信心的囚徒，是命中注定将要死去的。随着他对于未来信心的丧失，他还丧失了精神支柱；他放任自己堕落下去，并屈从于精神的和身体的衰落。通常地，它的发生十分突然，以一种危机的形式，一种有经验的囚徒所熟悉的症状出现。我们都担心这一时刻——不是为了我们自己，它将变得毫无意义，而是为了我们的朋友。通常地，它开始于某一天早晨，这位囚徒拒绝穿衣、洗漱、到操场上去。任何哀求、打击、威胁都没有效果。他只是躺在那里，几乎一动不动。如果这一危机是由疾病所引起的，他就拒绝去诊所，或者去做任何事情来帮助自己。他只是放弃。他呆在那里，躺在自己的排泄物上，任何事情都不再使他烦恼。

关于这一对于未来丧失信心与危险地放弃之间的密

切联系，我曾亲自目睹。F——，我的高级街区典狱官，一个作曲家和歌剧剧本作家，一天向我吐露道："医生，我想告诉你一些事情。我曾经做了一个奇怪的梦。一个声音告诉我，我可以希望一些东西，我只应说出我想知道的，而且我的所有问题都将得到回答。你认为我问了什么？我问我想知道，对我来说，战争什么时候才算结束。医生，你知道我的意思——对我来说！我想知道，什么时候我们，以及我们的集中营，才能得到解放，什么时候我们的痛苦才能走到终点。"

"你什么时候做的梦？"

"1945年2月，"他回答道。这时正是3月初。

"你的梦中声音是怎样回答你的？"

他死了。从外部表情来看，他死于斑疹伤寒。

一个人的思想状态和他的身体免疫状态之间存在着密切联系。对此，具有明确认识的人将会知道，希望和勇气的突然丧失将会产生致命的后果。我的朋友的死亡的最终原因是预期的解放没有到来，他变得万分失望。这突然降低了他的身体对于斑疹伤寒感染的抵抗力。他对于未来的信念和他生活的愿望瘫痪了，他的身体因疾病而垮了下去——因此，他的梦中的声音是正确的。

对于这一案例的观察，以及从中得到了结论，与我们集中营医生主管提请我注意的一些情况完全一致。在

1944 年圣诞节到 1945 年元旦之间的一周时间里，囚徒的死亡率超出了集中营以前的所有时期。在我看来，死亡率增加的原因并不在于艰苦的工作条件，或者食物供应的恶化，或者天气的变化，或者新的流行病。只是因为，大多数囚徒生活在他们将在圣诞节时再次回到家里的天真幻想之中。随着时间的推进，没有传来令人振奋的消息，囚徒们就丧失了勇气，失望战胜了他们。这严重降低了他们的抵抗能力，许多人因此而死去。

正如前文所提到的，在集中营中，任何致力于恢复一个人的内心力量的努力，首先必须成功地向他展示未来的目标。尼采的话，“那些拥有为什么而活的人可以承受任何如何活的问题”，可以成为所有有关囚徒精神治疗法和精神卫生学的指导性格言。每当存在着这样一种机会时，为了加强他们承受他们存在的可怕的如何活的问题，人们必须向他们提供一个为什么——一个目标。可悲的是，他没有从生活中找到意义，找到目标，找到目的，因而没有生存下去的意义。不久他就迷失了。这种人用来拒绝鼓励观点的典型回答是，“我不再能够从生活中获得什么。”对于这种状态，我们还能给出什么样的回答呢？

真正需要的是，一种生活态度的根本转变。我们不得不向我们自己学习，并且，我们不得不教育失去希望的人，我们能够从生活中得到什么，这并不真正重要。

重要的是，我们能够给予生活什么。我们需要停下来，想一想生活的意义。并作为那些被生活所询问的人，想一想我们自己——每时每刻地。我们的回答必须包括，不是说和思索，而是正确的行动和正确的行为。生活最终意味着担负起发现问题的真正答案，并实现常常向我们每个个体提出的任务。

这些任务，以及由此而产生的生活的意义，因人而异，因时而迁。因为无法用一般的方法来定义生活的意义。有关生活意义的问题从来不能用无所不包的语句来回答。“生活”并不是模糊不清的东西，它是具体的事物，正如生活的任务也是真实而具体的一样。它们形成了对于每个个体来说都是不同的、独一无二的命运。没有一个人及其命运可以与其他人及其命运相比较。没有任何情形可以重复，并且，每一种情形都要求人们作出不同的反应。有的时候，一个人可能发现他所处的形势可能需要他通过行动来塑造自己的命运。而在另外一些时候，这有利于他利用一种思想的机会，并用这一方法来实现财富。有时可能只是需要人们接受命运，承担他的苦难。每一种情形都因其独一无二性而突出，并且，总是存在着用来解答由身边的情形提出的问题的惟一正确答案。

当一个人发现受苦受难就是他的命运时，他就会把受难看成是他的任务；他的惟一的、独一无二的任务。

他将不得不承认，甚至在受难中，他在宇宙中也是独一无二的。没有人能够减轻他的痛苦，或替他受难。他的独特机会在于，他承担他的负担的方式。

对于我们来说，作为囚徒，这并不是远离现实的苦思冥想。它们是仅有的可以帮助我们的思想。它们使得我们远离绝望，甚至在似乎没有机会逃生的时候。很早以前，我们就已经跨越了询问生命的意义是什么的阶段，一种将生活理解为通过积极地创造某种有价值的东西来达到某些目的天真的询问。对于我们来说，生活的意义包括更宽广的生死循环。苦难的循环,死亡的循环。

人们一旦明白了受难的意义，他将不再通过忽视它们，或者通过抱有虚假的幻想，通过保持虚假的乐观主义来减少或增加集中营的折磨。受难是一种我们不希望背负的任务。我们意识到它对于成就的潜在机会，一种促使诗人里尔克写出“Wie viel ist aufzuleiden!(有多少苦难等待我们去经受。)”的机会。里克尔在提到“经受苦难”时，就像其他人谈论“经受工作”一样。存在着许多的苦难等待着我们去经受。因此，需要面对所有的苦难，尽量使软弱的时刻和偷偷的眼泪变得最少。但是，无需为流泪羞耻，因为眼泪表明一个人拥有最大的勇气，承受苦难的勇气。几乎没有人意识到这一点。一些人羞愧地承认,他们有时也流泪,就像一位难友在回答我他是如何克服水肿时坦白,“我把它从身体中哭了出来。”

一种精神疗法或精神卫生学的考虑周到的开端是，在集中营中，什么时候他们是可能的，在性质上无论是个体还是集体。个体的精神疗法的努力往往是一种“维持生命的程序”。这些努力通常关注如何防止自杀。集中营严厉禁止任何救助企图自杀者的行为。例如，禁止解救一位正在自杀的人。因此，防止出现自杀行为的发生，是十分重要的。

我还记得两例十分相似的自杀未遂事件。两人都曾谈过他们的自杀意图。两人采用了典型的观点——他们不再期望从生活中得到什么。在这两例案件中，一个问题是，促使他们意识到，生活还期望从他们那里得到一些东西；人们还期望他们的未来。实际上，我们发现，对于一个人来说，他非常爱他的孩子，而他的孩子正在国外等着他。对于另一个，则是一件事而不是人。他是一名科学家，撰写了一系列还没有完成的书。而且其他人不能替代他的工作，同样地，其他人也不能取代他在他的孩子的感情作为父亲的形象。

这一每一个体所独有的、并赋予他的存在以一种意义的独特性和单一性，就像对于人的爱一样，对于创造性工作也具有重大的影响。当替代一个人的不可能性得到实现时，它使得一个人为他的存在和继续所承担的职责以所有的光度显现。一个意识到他对于一位正热切地

待着他，或者对一项未完成的工作，所担负的职责的人，将永远不会抛弃他的生命，他知道了他的存在的“为什么”，他将能够承担几乎所有的“如何”。

集体性精神疗法的机会自然局限于集中营。优秀事例的效用总是大于话语。一位不与集中营当局同流合污的街区典狱官，通过他的公正和鼓励的行为，拥有无数的机会对于他管理之下的人发挥意义深远的道德影响。一般来说，行为的直接影响比话语更有效。但在有的时候，当思想的接受性被外部环境所强化时，仅仅一句话也是有效的。我记得一个事件，当时这天的天气十分恶劣。在行进中，宣布了一项命令，规定从现在起，许多行为将被看作是怠工，因此，违背者将被立即处以绞刑。在这些罪行中，有诸如从旧毯子上剪下小布条（为了临时捆绑脚脖子），以及微不足道的“偷窃”行为。前几天，一位饿得半死的囚徒闯入马铃薯窖，偷了几镑马铃薯。这一偷窃行为被发现，而且有些囚徒也认出了“偷窃者”。当集中营当局得知这一事件后，他们命令必须将这个罪犯交出来，否则，整个集中营将挨饿一天。自然地，2,500人选择了节食。

在节食这一天的晚上，我们躺在棚屋里——情绪非常低落。人们几乎一言不发，而且，说出来的每一个字都带着怒气。然而，更加糟糕的是，灯灭了。情绪降到

了最低点。但是，我们的高级典狱官是一个非常聪明的家伙。他临时作了一段简短的讲话，说出了我们当时思考的问题。他谈到了一些难友在最后的几天里或者因疾病，或者因自杀而死去。但是，他还提到，他们的死亡的真实原因可能是什么：放弃希望。他坚持认为，有一些可以防止将来的牺牲者达到这一极端状态的办法。这时，典狱官指向我，让我给出这一建议。

我实在没有情绪去做心理学解释或进行布道——为我的难友提供一种灵魂的医疗照顾。我又冷又饿，又气又累，但是，我必须作出努力，并利用这一独特的机会。现在鼓励比任何行为更有必要。

所以，我从最微不足道的安慰谈起，开始了我的讲话。我说，在整个欧洲，在第二次世界大战的第六个年头，我们的情况并不是最恐怖的。我说，每个人都必须扪心自问，直到现在他遭受了什么样的不可替代的损失。我认为，对于他们的大多数来说，这些损失是非常小的。每一个还活着的人都拥有保持希望的理由。健康、家庭、幸福、职业能力、财富、社会地位——所有这一切都可以再次获得和恢复。毕竟，我们的骨头还完好无损。我们经历的任何事情，在将来还会成为我们的一笔财富。我引用了尼采的话："Was mich nicht umbringt, macht mich strker"（没有杀死我的，使我更加强大。）

然后，我谈到了未来，我说，公正地说，未来可能

是毫无希望的。我认为，我们每个人都可以预测到我们的生存机会十分渺茫。我告诉他们，尽管集中营中还没有流行斑疹伤寒，我估计我的生存机会是一比二十。我还告诉他们，尽管如此，我却没有失去信心，没有放弃生存。因为没有任何人能够知道未来将会带来什么，时间越近，就越不能够。即使我们不能预料在接下来的几天里将会发生任何轰动性的军事事件，但是，由于我们的集中营经历，谁又能比我们更清楚，有时会出现多么好的机会，至少对于个人来说，情况是这样的。例如，有人可能出乎意料地被分配到具有非常好的工作条件的特别小队中——这是构成囚徒“运气”的一件事情。

但是，我并不仅仅谈论未来以及被未来所掩盖的事实。我还提到了过去；所有的欢乐，以及甚至在当前的黑暗中它的光芒仍然那么的夺目。我再一次引用了一位诗人的话——为了避免听起来就像我自己的布道。——他写道，“Was Du erlebst, kann keine Macht der Welt Dir Rauben”（你所经历的，没有任何力量可以从你拿走。）不仅我们的经历，而且我们所做的一切，不论我们可能拥有什么样的伟大思想，以及我们曾经遭受的，所有这一切都不会失去，尽管它们已经成为过去；我们使它们成为了一种存在。曾经存在也是一种存在，而且可能是最可靠的一种。

然后，我说到了许多能够赋予生活以一种意义的机

会。我告诉我的难友（他们一动不动地躺着，尽管有时发出一声叹息），在任何环境下，人的生活都不会失去意义，并且，这一无限的生活意义包括受难和死亡，贫困和死亡。我要求那些在棚屋的黑暗中正聚精会神地听我讲话的可怜的人们，面对我们的严峻环境。他们必须怀有希望，保持勇气，坚定地相信，我们的无希望的斗争并没有使我们偏离尊严和意义。我说，有人正俯视着处于困难中的我们——朋友、妻子，或死或活的某个人，或者上帝——他将期待我们不要令他失望，并且，他将希望看见我们自豪地——而不是悲惨地——受难，知道如何去死。

最后，我说到了牺牲。牺牲在任何情况下都是有意义的。在正常的，以物质成功为标准的世界中，牺牲似乎毫无意义。但在现实中，我们的牺牲确实具有意义。坦率地说，我们这些具有宗教信仰的人可以毫无困难地理解这一点。我向他们提起，一位难友在到达集中营时，与天堂签订了一个契约，他的受难和死亡应当把他所爱的人从痛苦中解救出来。对于这个人来说，受难是有意义的；他是最深层意义上的牺牲者。他不想无缘无故地死去。没有任何人希望这样。

我的讲话的目的在于，在我们的生活中，在此时此地，在棚屋里，在实际上毫无希望的环境中，发现生活的全部意义。我看见我的努力取得了很大的成功。当电

灯再次亮起来的时候，我看见了我的朋友们的悲惨身影正一瘸一拐地走向我，饱含眼泪向我致谢。但是，在这里，我必须坦白，我与我的正处在痛苦中的同伴们联系得太少，我一定错过了许多做这样工作的机会。

现在，我们进入囚徒精神反应的第三个阶段：囚徒解放之后的心理学。但是，在此之前，我们将考虑一个心理学家们经常被问到的问题，尤其当他具有这些事情的个人知识时：有关集中营看守的心理构成，你能告诉我们什么呢？由血和肉构成的人怎么能够像许多囚徒所说的那样对待他人呢？在听完了这些故事，并开始相信这些事情确实存在之后，人们必定会问，从精神方面来看，这些事情怎么可能发生呢？为回答这些深入细节，首先必须指出：

第一，在看守中存在一些虐待狂，纯粹医学意义上的虐待狂。

第二，当需要组织一支真正严厉的看守队伍时，这些虐待狂总是被挑选。

在工地上，当我们得到允许可以在一个烧着树枝的小炉子前温暖几分钟时（在重霜中干活两个钟头之后），我们都高兴万分。但是，总有几个工头以剥夺我们的这一享受为快乐。他们不仅禁止我们站在那里，而且还掀翻炉子，并将可爱的炉火倒入雪中。在做这些事

时，他们的脸上清楚地反映了这一快乐！当党卫军对某个人表示不满时，他们中间总有一些特别的人。他们喜欢并且擅长于虐待狂式的折磨，这位不幸的囚徒将被交给他们处理。

第三，随着服役年限的增加，大多数的看守对于集中营的粗暴行为逐渐适应并熟视无睹，他们的情感变得麻木。这些在道德上和精神上越来越老练的人至少会拒绝在虐待狂式的折磨中发挥积极的作用。但是，他们不会阻止其他人使用这一方法。

第四，必须指出，即使在看守之中也有同情我们的人。在此，我仅讨论我获得解放的集中营的指挥官。解放之后，人们发现——以前只有集中营的医生和一名囚徒知道这件事——这个人为了给囚徒们从最近的市镇买药，从自己的腰包里掏了一笔数目不小的钱。[1]然而，

① 有关这位党卫军指挥官的事包括一些犹太囚徒对他的态度。战争结束时，当美国军队把囚徒从我们集中营解放出来时，三位匈牙利犹太人将这位指挥官藏到了巴伐利亚森林中。然后，他们去找正急于抓住这位党卫军指挥官的美国指挥官。他们可以告诉他这位指挥官在哪里，但是必须答应几个条件：美国指挥官必须保证绝对不使这个人受到伤害。过了一会儿，这位美国指挥官答应这些年轻的犹太人，这位党卫军指挥官在被俘虏之后保证不会受到伤害。事实上，不仅美国指挥官遵守了诺言，而且这位集中营的前指挥官在某种意义上恢复了他的指挥权，因为他负责在附近的巴伐利亚村庄收集衣服，并将衣服分发给我们。当时，我们还穿着我们从奥斯维辛集中营其他难友继承下来的衣服，他们没有我们这样幸运，在到达火车站之后就立即被送进了毒气室。

集中营的高级典狱官，虽然本人也是一名囚徒，但比任何一个看守都严厉。他一有机会就殴打囚徒，而这位集中营的指挥官，就我所知，从来没有对我们举过拳头。

十分明显，仅仅知道某人是集中营看守，或者是囚徒，是远远不够的。人的善良本性存在于所有群体之中，甚至在那些作为一个整体容易受到谴责的群体中。群体之间的边界是相互交织的，我们不能说这些人是天使，另外一些人是恶魔，从而使问题简单化。当然，一些看守或工头不顾集中营的影响，仍然能够善待囚徒，当然是一种相当大的成就。另一方面，一些囚徒对他的同伴恶语相待，确实令人可鄙。很明显，当囚徒们发现这些人的性格缺陷时，他们感到十分不安；而当他们从任何一位看守那里接受哪怕是微不足道的善意时，他们将会深表感激。我记得，有一天，一位工头偷偷地塞给我一片面包，我知道，这一定是他从早餐中省下来的。它远远不只是一片面包，在那时，我感动得几乎落下泪来。它还包含着这个人给予我的充满人性的"一些东西"——伴随着这一礼物的话语和表情。

从所有这一切中，我们可以知道，在这个世界上存在着两类人，但是，只有这两类——高尚的"种族"和下流的"种族"。任何地方都可以发现这两类人；他们渗进了所有的社会群体。没有任何群体完全是由高尚的或下流的人所组成的。在这一意义上，没有任何一个群

体是“纯粹的种族”——因此，人们有时能够在集中营看守中发现一位高尚的人。

集中营中的生活打开了人的灵魂并将其彻底地暴露出来。在灵魂的深处，我们再次发现，只有人类的品质在性质上是善与恶的混合，这难道不令人惊奇吗？贯穿于所有人类中的善恶相分的裂缝，通到了灵魂的最深处，甚至在深渊的底部，由于集中营而被揭开，变得十分明显。

现在，进入集中营心理学的最后一章——被释放之后的囚徒心理学。在描述解放的经历——这一描述自然地是个体性的——我们将从前面的叙述开始。那天早晨，在几天的高度紧张之后，一面白旗升上了集中营的大门。伴随这一内心不安状态而产生的是完全的放松。但是，如果认为我们因高兴而发疯，则是十分错误的。那么，在此之后又发生了什么？

带着疲惫的脚步，囚徒们挪动着，走到了集中营的大门。我们小心翼翼地四周张望，疑惑地打量着。然后，我们冒险向集中营外走了几步。这一次，我们没有听到有人大声地命令我们，也不需要快速躲闪看守的拳打脚踢。噢，没有！这一次，看守竟然主动给我们递烟！起先，我们几乎没有认出他们；他们匆匆地换了衣服。我们慢慢地走上了离开集中营的路。不久，我们的

腿开始疼痛，并几乎要弯曲下来。但是，我们一瘸一拐地坚持着；我们想用自由人的眼睛第一次看一看集中营的周围。“自由”——我们向自己重复着，但是，我们还不能理解它的意义。在我们梦想它的这些年里，我们一遍遍地说着这个词，以至于我们忘记了它的意思。它所表达的现实还我们渗进我们的意识之中；我们还不能理解，自由属于我们。

我们来到了鲜花盛开的草地。我们看着并意识到它们就是那里，但是对于它们，我们没有任何感情。当我们看见一只长着多彩羽毛尾巴的公鸡时，我们迸发出了第一个欢笑的火星。但是，它只是一个火星；我们还不属于这个世界。

晚上，当我们再次在棚屋里见面时，一个人悄悄地问另一个人，“告诉我，你今天高兴吗？”另外一个人由于不知道我们都有同样的感觉，感到十分羞愧，回答道，“说实话，不！”我们实际上丧失了感受高兴的能力，我们不得不慢慢地重新学习。

从心理学上看，那些发生在获得解放囚徒身上的事情，可以被称做是“失去人性”。所有的事物似乎都不真实、不可能，就像在梦中一样。我们不能相信它是真的。在过去的几年中，我们被梦欺骗了多少次！我们梦想解放这一天已经到来。我们被释放自由，回到了家，

与我们的朋友打招呼，拥抱我们的妻子，坐在桌子前开始讲述我们所经历的一切——甚至包括我们如何在梦中看见解放的这一天。然后，———一声哨音在我们的耳边响起，这是起床的信号，我们的梦到此结束。现在梦想已经成真。但是我们能够真正地相信它吗?

与思想相比，身体所遇到的障碍则较少。它从第一刻起就充分利用新的自由。它开始贪婪地吃，几个钟头地，甚至半个夜晚地。我们到底能吃多少，这确实令人迷惑。当一位囚徒受邀去附近的一个农家做客时，他吃啊吃啊，然后开始喝咖啡，这使他放松了舌头。然后，他开始说话，常常一说就是几个钟头。几年来一直存在于他的思想上的压力最终得到了释放。听着他说话，人们得到了一种印象：他不得不说话，他说话的愿望是不可压制的。我认识一些人，他们曾经在短时间内经受过沉重的压力（例如，通过盖世太保的交互讯问），也有过相同的反应。许多天过去了，不仅舌头得到了放松，而且，内心的一些东西也得到了放松；然后，感情突然冲破了奇怪的羁绊。

解放之后的某一天，我步行通过乡村和开满鲜花的草地，经过几英里的跋涉，来到了靠近集中营的集镇。百灵鸟飞向了天空，我可以听见它们欢乐的歌声。在方

圆几英里之内我没有看见一个人。除了广阔的土地和天空，以及百灵鸟的欢呼和自由的空间，没有任何其他东西。我停了下来，四处张望，抬头看着天空——然后跪了下来。在这一时刻，我几乎忘记了自己，忘记了世界——我的脑海中只有一句话——相同的一句："我在狭窄的监狱中向主呼喊，而他在自由的空间中回答了我。"

我跪在那里，重复这句话。这持续了多长时间，我已经无法回忆。但我知道，在那一天，在那一时刻，我的新生命开始了。一步一步地，我前进着，直到我再次成为了一个人。

当然，引导我们摆脱集中营最后几天的激烈的精神紧张的路（从神经战争到精神和平）并非毫无障碍。一种错误的想法是，获得解放的囚徒不再需要精神关怀。我们不得不考虑，在这么长的时间里一直承受如此大的精神压力的人，在获得解放之后，仍然处于危险之中，尤其是由于这一压力的释放非常的突然。这一危险（在精神卫生学意义上的）是弯曲的心理反作用。就像潜水员如果突然离开潜水室（在这里，他受到了巨大的空气压力），他的身体将面临着危险。所以，突然从精神压力中获得解放的人可能经受道德的、精神的伤害。

在这一心理阶段存在着一种现象，人们注意到，那些具有较为原始品质的人，不能摆脱集中营生活中的粗

暴行为的影响。现在，由于已经自由，他认为，他可以放纵地、毫无顾忌地利用他的自由。对他来说，惟一改变的是，他现在是压迫者而不是受压迫者。他们成了任性的力量和不公正的煽动者，而不再是受打击的对象。他们用他们自己的痛苦经历为自己的行为辩护。这种情况常常体现在不太重要的事情中。有一次，一位朋友跟我一起步行穿越一块通往集中营的土地。当时，他突然向一块长着绿色庄稼的田地走去。我自动地避开了这块庄稼地，但是，他拉住我的胳膊并拽着我通过这块田地。我结结巴巴地说，不要踩倒幼苗。他恼怒起来，瞪了我一眼，并喊叫道，“住口！难道我们被夺去的还不够多吗？我的妻子和孩子都被毒气熏死了——更不用提所有其他的东西了——而你竟然禁止我踩倒几棵燕麦！”

只有慢慢地，这些人才能被引导回到普通的真理，即任何人都没有权利做错事，即使当他们被错误地对待时，他们也不能做。我们必须努力引导他们回到这一真理，否则，后果将比踩倒一千棵燕麦的损失更加严重。我还看到，一位囚徒卷起他的衬衣的袖子，将他的手伸到我的鼻子下，喊叫着：“在我回家的这一天，如果不让我的手沾满血，这只手就可以砍下来！”我想强调的是，说这些话的人不是坏人。在集中营时及其之后，他们是最好的难友。

除了精神压力突然释放而导致的道德畸形之外，还存在着其他两种将要损害获得解放的囚徒的品质的基本经历：在他重返以前生活时所产生的痛苦和幻想破灭。

痛苦是由他在以前的家乡所碰到的一些事情造成的。在他回家时，他发现，在许多地方当他遇到一些人时，他们只是耸耸肩膀，说一些陈腐的套话。对此，他往往感到痛苦，并问自己，为什么要经历那些他所经历的事情。当他在几乎所有的地方听到这样的话时——“我们不知道这回事”，或者“我们也受苦了，”他就问自己，难道他们真的没有更好的话对我说吗？

幻想破灭的经历是不同的。在这里，不是某位同乡的态度（他们的表面化和缺少感情非常令人厌恶，以至于他们最终感觉就像爬进了一个洞里，再也听不见、看不见任何人类），而是看起来如此残酷的命运。原来他们认为，他们已经到达了所有可能的痛苦的绝对限度，但是，现在他们发现，苦难没有尽头，并且，他可能还要经受更多、更激烈的痛苦。

当我们谈论如何给予集中营的人以勇气时，我们说，必须向他展示一些他在未来将盼望得到的东西。人们必须提醒他，生活在等着他，人们在等着他的归来。但在获得解放之后，情况又怎么样呢？有些人发现，没有人等着他。令他悲哀的是，他发现，在集中营中，回忆本身就能给他以勇气的人已经不再存在！令他悲哀的

是，当他的梦想真正实现的时候，他发现，一切都与他所盼望的不同！当他登上一辆无轨电车，向着多年来在他意识中不断出现的家狂奔，按响门铃，正如他在一千次梦中所盼望的那样，但是结果却发现，应该给他开门的人不在那里，并且将永远不再那里。

在集中营中我们相互说，没有任何尘世的幸福可以补偿我们所经历的一切。我们不盼望幸福——不是它给了我们勇气，给了我们受难、牺牲和死亡的意义，但是，我们也没有为不幸福做好准备。这一并非少数囚徒面临的幻想破灭，对于这些人来说，是一种难以克服的经历，并且，对于精神病学家来说，帮助他们克服这一经历，也是非常地困难。但是，对于他来说，这不应成为一种挫折；相反地,它应该能够提供更多的促进因素。

但是，对于每一位获得解放的囚徒来说，当他回顾集中营的经历时，他将不能理解，他如何能够承受所有这一切。随着解放的最终到来，当所有的事情在他看来似乎都是一场美梦时，所有的集中营经历在他看来似乎只是一场恶梦。

对于归家的人来说，最高的经历是一种美妙的感觉，毕竟，他已经经历了所有的痛苦，不再需要害怕任何事物——除了上帝。

第二部分

意义疗法概观



我的自传的读者常常对我提出要求，希望我对自己的治疗理论作更全面、更直接的解释。为此，我在《从死亡营到存在主义》的最初版本中增加了一个简短的章节，专门论述意义疗法，但这是远远不够的。人们不断地要求我对内容进行扩展。因此，在本书中，我全部重新撰写，并且大幅度地增加了有关内容。

完成这一任务很不轻松，它要求在如此小的篇幅内给读者解释需要20卷德文著作加以论述的材料，这几乎是一个不可能完成的任务。这使我想起一件事，曾经有一位美国医生来到我在维也纳的办公室，他问："哎，博士，你是精神分析师吗？"对此，我答道，"不严格的精神分析师，姑且说是心理治疗师吧。"他接着问："你属于哪个学派？"我回答道："我有自己的理论；它被称做意义疗法。"他又问："您能用一句话概括出意义疗法的意义吗？或者至少说出意义疗法和精神分析之间存在着什么样的区别？"我说："可以。但是，首先我要问，您能用一句话告诉我精神分析的实质是什么吗？"他回答："在精神分析过程中，患者躺在长椅上并告诉您一些有时非常不适合告诉的事情。"

对此，我立即用下列的话作答：“在意义治疗过程中，患者必须坐直，但是必须听一些有时非常不适合听的事情。”

当然，这只是表面上的含义，而非意义疗法的简要概括。相对于精神分析而言，意义疗法是一种更少回顾性和更少内省性的方法。意义疗法更着眼于将来，也就是说，它更关注让患者在他们未来的生活中实现生命的意义。实际上，意义疗法是一种以意义为中心的心理疗法。同时，意义疗法并不关注在神经官能症发展中起着十分重要作用的恶性循环形式和反馈机制。因此，神经症患者典型的自我中心被打破，而不是得到培育和强化。

老实说，这种表述过于简单。然而，在意义治疗中，患者实际上面对着生命意义的问题或者需要重新寻找生命意义的任务。通过面对和发现意义使他意识到，这一意义将大大有助于他战胜自己的神经症。

让我来解释一下，我为什么使用“意义治疗”一词作为我的理论的名称。Logos 是一个用来指代“意义”的希腊词，意义治疗，或被一些人称做的“维也纳第三心理治疗学派”，关注人的存在的意义以及人对于这一意义的寻求。根据意义治疗的原理，这一寻求生活意义的努力是人的最原始的创造性力量。这就是我所提出的意义意志，与弗洛伊德的精神分析中阐述的快乐原则

（或者，我们可以把它称做是快乐愿望）不同，也与阿德勒通过使用“争取优势”一词所阐述的“权力愿望”不同。

意义的意志

人对意义的寻求是其生命的初级动机，而不是本能驱力的“二次合理化”。这一意义是惟一的、特定的，它必须而且可以被人独自地实现。只有当这个意义实现时，个人追寻生命意义的愿望才能够得到满足。有些作者认为，意义和价值观“只不过是防御机制、反向形成和升华。”但是，就我个人而言，我不愿意仅仅为了“防御机制”而活，也不准备只因“反向形成”的缘故而死。人能够为他的理想和价值观而活着甚至做出牺牲。

几年之前，法国进行了一次民意调查。结果显示，89% 的调查对象表示需要“某些东西”。而且，61% 的人承认，在他们的生活中存在着某些他们为之而能够做出牺牲的人或事物。在我的维也纳医院的患者和员工中我重复了这一调查，实际结果与在法国成千上万人中所作调查基本相同，区别只有 2%。

另外一次针对48所院校中的7948名学生的调查是由约翰·霍普金斯大学的社会学家进行的。他们的报告最初是由美国国立精神卫生研究院资助的两年研究项目的一部分。当被问及，现在对于他们“非常重要”的事情是什么时，16%的学生选择了“赚取许多钱”；78%的人说，他们的首要目标是“发现生活的目标和意义。”

当然，还存在着一种个人关注价值实际上只是为了隐藏内心冲突的情况；但是，如果存在这种情况，只是代表了一种例外而不是规律。在这种情况下，我们必须处理这些虚假的价值，去掉他们的伪装。但是，当一个人面对人本质的纯真和坦诚时，也就是人渴望获得尽可能有意义的生活时，这种去除伪装的行为就应立即停止。如果此时不停止的话，那仅仅是这样的情况：号称“去除伪装的心理学家”真正去除的是人“隐藏在内心的动机”，实际上是他的潜意识的需要贬低了人的纯真。

存在的挫折

人寻求意义的意志还可能遭受挫折，意义疗法把这一情况称做“存在的挫折”。“存在的”一词可用于三个方面：（1）存在本身，尤其是指人类存在的形式；

（2）存在的意义；（3）在个体存在中寻求具体意义的努力，即意义意志。

存在挫折也可能导致神经症。关于这类神经症，意义疗法发明了“非心理性神经症”这一术语，用来与表示传统意义上的神经症——心理性神经症形成对照。非心理性神经症并不产生于人的存在的心理维度，而是心灵（来自于希腊语 noös，意思是心灵）维度。这是另外一个用来指代涉及人类这一维度的意义疗法术语。

心灵性神经症

心灵性神经症并不是来自于驱力与本能之间的冲突，而是来自于存在的问题。在这些问题中，意义意志的挫折起了相当大的作用。

十分明显，在心灵性神经症的治疗中，恰当而足够的治疗方法不是一般的心理疗法，而是意义疗法；一种勇于进入人的特殊维度的疗法。

让我引用下面的例子：一位级别很高的美国外交官为了继续他五年前在纽约由一位分析师开始的精神分析治疗，来到了我在维也纳的办公室。一开始，我问他为什么要接受精神分析，为什么要首先接受精神分析。他回答说他对他的职业不满意，常常很难与美国的外交政

策保持一致。然而，他的分析师一再告诉他，他应该尽力与他的父亲和解；因为，美国政府以及他的上司“只不过”是他的父亲的象征，他对于工作的不满源于他无意识建立的对于父亲的仇视。通过持续五年的分析，患者越来越多地接受了他的分析师的解释，直到最后他因树木的象征而不能看到现实的森林。几次面谈之后，我们可以明显地看到，他的意义意志由于职业而受到挫折，并希望从事另外一种职业。由于没有任何放弃现在职业而从事另一种新的职业的理由，他放弃现在的职业感到遗憾，但他还是放弃了这个职业。从那时起，又过了五年多的时间。近来，他告诉我，这些年来他对于新的职业一直很满意。我怀疑，在这一案例中，我是在治疗一例神经症状态。并且，这也是我为什么认为他不需要任何心理治疗，甚至也不需要意义治疗的原因，仅仅因为他实际上并不是病人。并非所有的冲突都是神经症；某种程度的冲突是正常的、健康的。同样地，痛苦并不总是一种病理学现象；与神经症的症状相反，痛苦可能是人的一种成就，尤其是当痛苦来自于存在挫折时。我不同意下面的说法，在任何情况下，人对于存在意义的追求或者怀疑都源于或导致疾病。存在挫折本身既不是病理性的也不是病因性的。人对于生命价值的关注甚至失望，是一种存在挫折而根本不是一种精神疾病。将第一种情况解释成第二种情况，将可能驱使一位

医生用一堆镇静药片来掩盖病人的存在状态。相反地，他的任务应当是引导患者度过成长和发展的存在危机。

意义疗法的任务是帮助患者发现生命的意义。只要意义疗法能够使患者意识到存在背后隐藏的意义，它就是一种分析性的过程。从这个意义上来说，意义疗法与精神分析相类似。然而，意义疗法在试图使某些东西再次被意识到的过程中，不仅将自己的活动限制在个人潜意识范围内的本能事实，而且还关注存在的现实，诸如存在的潜在意义和意义的意志。然而，对任何分析法而言，即使当它在治疗过程中不去触及心灵维度时，都将努力使患者意识到他在内心深处实际希望得到的东西。意义疗法认为人主要关心的是实现意义，而不是仅仅感激和满足于驱力和本能，仅仅调和本我、自我和超我的诉求，或者仅仅接受与适应社会和环境。从这个意义上讲，意义疗法就已经偏离了精神分析的轨道。

精神动力

可以肯定地说，人对于意义的寻求可能引起内在的紧张而非内在的平衡。然而，这些紧张是精神健康不可缺少的前提条件。我敢说，世界上没有任何东西比生命中存在着意义更能帮助人在最恶劣的环境下生存下来。

尼采的话存在着许多的智慧："知道为什么而活着的人几乎能承受任何怎样活着的问题。"从这句话中，可以发现在所有心理疗法都应验的真谛。人们在纳粹集中营中发现，如果一个人意识到有一个任务等着他去完成，这个人最有可能活下来。同样的结论可以见于其他有关集中营的著作。

就我自身而言，在我被关进奥斯维辛集中营时，我的一份手稿被没收了。[①]当然，重写这一手稿的强烈愿望帮助我在集中营的残酷环境中生存下来。例如，当我在巴伐利亚的一个集中营时，我患上了斑疹伤寒。我在小纸片上记下了许多笔记。我想，如果我能够活到获得解放的那一天，我将能够重写这一手稿。我相信，我在巴伐利亚集中营某一黑暗房间里所作的重新撰写丢失手稿的努力，帮助我战胜了心血管崩溃的危险。

由此可以看出，心理健康的基础，是某种人们已经实现的与还应当努力争取实现的成就之间的紧张，或者是人们已经成为与将要成为之间的差距。这种紧张存在于人的内心，对于人类的精神完满是不可或缺的。我们应该毫不犹豫地用将要实现的意义来挑战自我。只有这

① 这份手稿是我第一本著作的第一版，其英文版本已于1955年在纽约由阿尔弗雷德·诺普夫出版社出版发行，标题是《医生与灵魂：意义疗法导论》。

样，我们才能将生命的意义从潜在状态中激活。我认为人首先需要的是一种平衡的假设是错误的，如同生物学所称做的“内稳态”，即无焦虑状态的观念，人所需要的实际上不是一种无焦虑的状态，而是为了一个有价值的目标所作的努力和斗争，一种自由选择的任务。他所需要的不是不惜一切代价地排遣焦虑，而是呼唤一种等待他完成的潜在意义。人所需要的不是“内稳态”，而是我所说的“精神动力”，即存在的动力处于一个紧张的极化区，一极代表着将要被实现的意义，另一极代表着将要实现这一意义的人。并且，人们不应认为这只适用于正常的状态；实际上，这一点对神经症患者更为有效。如果建筑师需要加固破旧的拱券，他们可以采用增加拱券上的负载的方法，因为这样，各个组成部分就会更紧密地联结在一起。所以，如果治疗师确实希望促进患者的心理健康，他们就不应该担心通过重新定位一个人的生命意义来制造一种适当强度的焦虑。

在阐述了确立意义的良好作用之后，我将转向许多患者一直抱怨的、认为生活完全没有意义这一情感的有害影响。他们不能感受到值得为之生活的意义。他们被内心的空虚所困扰——自身内部的一种空虚；他们陷入了一种我称做为“存在的虚空”的处境。

存在的虚空

存在的虚空是一种20世纪广泛存在的现象，这种现象是可以理解的，它可能是一种自从人成为真正的人以来必须承受的双重丧失。在人类历史的开端，人类失去了一些基本的动物本能。这些本能深藏于动物的行为之中，并可为动物带来安全。当人从猿成为人之后，这种安全感就像天堂一样，永远向人类关闭了大门；人必须做出选择。然而除此之外，在近期的发展中人类还经受了另外一种丧失，这种丧失来源于能够支持人类行为的传统的作用正迅速地减小。本能不能告诉他必须做什么，传统没有告诉他应该做什么；有时甚至他自己也不知道他想要做什么。于是，他或者想要做其他人所做的（顺从主义），或者做其他人想要他做的（极权主义）。

近来在欧洲学生中的调查数据显示，有25%的人存在着或多或少的存在的虚空。在美国学生中，这一数据不是25%，而是60%。

存在的虚空主要以厌倦的形态表现出来。叔本华认为，人类注定要在忧虑和厌倦这两个极端之间摇摆不定，我们现在可以理解他的话了。事实上，与忧虑相比，厌倦正引起更多的有待精神病医生解决的问题。并

且，这些问题正变得越来越严重，因为不断发展的自动化将给普通工人带来大量的空闲时间。遗憾之处在于，其中许多人不知道用这些新获得的空闲时间来做什么。

例如，让我们来看一看一种对人造成伤害的抑郁——“周日神经症”。当结束了一周的繁忙工作、内心的空虚开始表现出来时，他们感到了生活内容的贫乏。不少的自杀案例可以追溯到这种存在虚空。如果认识不到潜在的存在虚空，人们就不能真正理解抑郁、攻击和成瘾等广泛存在的现象。发生在领救济者和年老者身上的危机，也是如此。

不仅如此，还存在着各式各样的掩盖了存在虚空的伪装和假象。在一些情况下，遭受挫折的意义意志还代理性地为一种权力意志包括最原始的权力意志和金钱意志所补偿。而在其他一些情况下，遭受挫折的意义意志被享乐意志所替代。这就是存在挫折常常以性的补偿的方式出现的原因。从这些案例中，我们可以发现，性的本能冲动在存在虚空中是无法控制的。

同类的事件出现在神经症案例中，其中包含着几种我在后面将要阐述的反馈机制和恶性循环形式。然而，人们可以反复地观察到，当这种症状侵入了存在虚空后，就会持续发展。对于这样的患者，我们必须治疗的不是一种心灵性神经症。然而，如果我们不用意义疗法来补充心理治疗，我们将永远不能成功地使患者度过他

的状态。因为，通过填补存在虚空，患者将会免于进一步的症状复发。因此，意义疗法不仅表现在上述的心灵性案例中，而且还表现在精神病性案例中，有时甚至在体因性（虚假的）神经症中。由此看来，马格达・B・阿诺德曾经说过的话得到了验证：“每一种治疗在某种程度上无论如何有限，还必须是意义疗法。”①

现在让我们考虑一下，如果患者询问其生命的意义是什么，我们能够做些什么。

生命的意义

我怀疑医生是否能够用一般性的词汇来回答这一问题。因为生命的意义因人而异，因时而变。因此，重要的不是一般性的生命意义，而是一个人在某一特定时间内生活的特定意义。用一般性词汇来解释这一问题类似于象棋冠军提出这样的问题：“大师，请您告诉我，世界上最好的一步棋是什么？”除了某一棋局中的某一特定情境或某一对手的特定个性之外，不存在任何所谓最

① 马格达・B・阿诺德和约翰・A・盖森，《人之人》，罗纳德出版社，纽约，1954年版，第618页。

好的甚至较好的一步棋。人的存在也是这样。人不应该寻求抽象的生命意义。每一个人在他的生活中都拥有需要完成的特定的事业或使命。因此，他的个体不能被替代，他的生活也不能被重复。因此，每个人的任务与他实现这一任务的特定机会一样，是独一无二的。

因为生活中的每一种情形代表了对于人的一种挑战，提出了一种需要他加以解决的问题，生命意义的问题实际上被颠倒了。最终，人不应该问他的生命意义是什么，相反，他应该认识到，被询问的应当是他自己。总之，每个人都应追问生命的意义；并且，每个人只有通过承担他自己的生活才能向生命做出回答；他只有通过成为负责任的人才能对生活做出反应。因此，意义疗法从责任中看到了人的存在的真正实质。

存在的实质

这一对于责任的强调反映在意义疗法的无条件告诫中，即：“尽情地享受生活，好像你已经获得再生；而不要像你初次那样，错误地来做今天的事！”在我看来，没有什么比这一格言更能刺激一个人的责任感，它引导你去想象，第一，现在就是过去，第二，过去还能被改变和修改。这一观念让人们面对自身的生命有限性

和他自己生命将会终结的现实。

意义疗法试图使患者完全意识到自己的责任；因此，他应当为什么负责、负责什么、向谁负责的问题必须由患者自己选择。这就是意义治疗师最不愿意像精神分析师那样向患者施加价值判断的原因，因为他从不允许患者将价值判断的责任推给医生。

因此，将生活的任务解释为向社会负责还是向他自己的良心负责，是患者的任务。然而，有些人不是根据分配给他的任务，而是根据分配任务给他们的人来解释他们自己的生命。

意义疗法既不是说教也不是布道。它就像远离逻辑推理一样远离道德劝告。用一种形象化比喻来解释，意义疗法所起的作用更像是眼科专家而不是画家。画家试图向我们转达他所看见的世界的图景；眼科专家试图使我们能够看见世界的本来面目。意义治疗家的作用是扩展患者的视野，以便使得潜在意义的全部内容都能为他所意识、所看见。

我希望强调，人必须是有责任的并必须实现其生命的潜在意义，生命的真正意义应当发现于世界之中，而不是在人的内心，也不是在被认为是一个封闭系统那样的自己的精神世界之中发现生命的意义。我把这一特征称为“人的存在的自我超越。”这句话指出了一个事实，人总是指向或被指向某件事或某个人——一种等待

实现的意义或另一个将要面对的人，而不是他自己。一个人对于自己遗忘得越多——通过将自己献身于所服务的事业或者是他所爱的另一个人——他就越具有人性，就越能实现自我。所谓的自我实现根本不是一种可达到的目标，原因仅仅在于，人越是争取得到，他就越容易丧失。换言之，自我超越只有作为自我超越的副产品时才是可能的。

到此为止，我们表明，生命的意义总在变化着，但从未停止存在。根据意义疗法，我们可以用三种不同的途径来发现生命的意义：(1)通过创造一种工作或做一件实事；（2）通过体验某件事或遇见某个人；（3）通过我们对于不可避免的痛苦的态度。第一条成功或实现的途径，意思十分明显。第二和第三种需要加以解释。

在生活中发现意义的第二条途径是通过体验某些事物——如真、善、美——通过体验自然、文化或最后但不是最不重要的一点，通过体验另一个人——通过爱他。

爱的意义

爱是理解一个人个性的惟一的、最核心的方法。一个人除非爱另一个人，否则就不能完全认识另一个人的

实质。通过他的爱，他就能够看到被爱的人的本质和特征；而且，他甚至还能看到潜在的、尚未实现但应该实现的东西。进一步讲，通过他的爱，他能使被爱者实现潜在的可能性。通过使他意识到他能够做什么，他应该成为什么，他能够使这些潜能变成现实。在意义治疗中，爱并不仅仅解释为是在所谓升华意义上的性驱力和本能的附带现象。[①]爱是一种与性一样的初级现象。正常情况下，性是一种表达爱的方法。当性一旦成为爱的载体，也只有在成为爱的载体时，性才是合理的，甚至是神圣的。因此，爱不应仅仅被理解为是性的副产品；相反地，性是一种用来表达被称之为爱的、最亲密体验的方法。

发现生命意义的第三条途径是经受苦难。

受难的意义

我们永远也不应忘记，即使当我们面对绝望的情境时，当我们面对无法改变的命运时，我们也能发现生命的意义。因为那时可以最大程度地证明人的独一无二的

① 一种作为初级现象的结果而发生的现象。

潜力。它将把一个人的悲剧变成一场极大的成功，把一个人的困境变成一种人类的成就。当我们不再能够改变一种情境时——想象一下不能治愈的疾病，如不能手术的癌症——我们将会面对改变自己的挑战。

让我来举一个清晰的例子：曾经有一位年老的全科医生因严重抑郁而向我咨询。他一直因两年前失去他所钟爱的妻子而痛苦。现在，我能够怎样帮助他呢？我应该告诉他什么呢？我没有告诉他什么，而是向他提出了问题："大夫，如果你先死了，而你的妻子还活着，将会发生什么呢？""噢"，他回答道："对她来说，这将是一个非常糟糕的事情；她将遭受多大的痛苦啊！"对此，我做出回答，"大夫，您看，她免受了这场痛苦。正是您使她免受了这场痛苦——当然，付出的代价是您现在必须活下去并怀念她。"他一言不发，握了握我的手，平静地离开了我的办公室。从某种意义上讲，当发现一种受难的意义，如牺牲的意义时，受难就不再是受难了。

当然，这并不是一般意义上的治疗，因为第一，他的绝望不是疾病；第二，我不能改变他的命运，我不能使他的妻子复活。但在那一时刻，我确实成功地改变了他对不可改变的命运的态度，因为从那时开始，他至少可以发现受难的意义，这是意义疗法的基本内容之一。人主要关注的不是获得快乐或避免痛苦，而是发现生命

的意义。这是为什么人甚至准备去承受苦难的原因，当然，如果他的受难是有意义的话。

让我阐述得更清晰一些，受难并非发现意义的必要条件。我只是认为，即使在受难的情况下，意义也是可能存在的——当然，如果受难是不可避免的话。然而，如果它是可以避免的，如果它是心理的、生物的或政治的原因，做消除这些因素的事将是有意义的。寻求不必要的苦难的人是受虐狂而非英雄。

去世之前曾经担任乔治亚大学的心理学教授的艾迪斯·威斯科波夫·琼尔森在一篇有关意义疗法的论文中指出，“我们当前的心理卫生理念强调人应该保持愉悦，不愉悦是一种适应障碍。这样一种价值体系也许应对下述事实负责：由于对于不快乐产生的不快乐，进而导致对不可避免的不快乐的心理负担增加。”[①]在另一篇论文中，她表示希望意义疗法“可以帮助对抗美国当前文化中某些不健康的趋势，一些不可治疗的受难者几乎不可能为他的受难而自豪，也不认为受难使之变得高尚而非堕落”以至于“他不仅不高兴，而且还因不高兴而感到羞耻。”[②]

---

① 《对维也纳一个精神病学学派的评论》，见《变态与社会心理学学报》，51 期，1995 年，第 701 ~ 703 页。

② 《意义治疗和存在分析》，见《心理治疗通报》，1958 年，第 193 ~ 204 页。

在一些场合，人们没有机会去做自己的工作或享受自己的生活；但是，从来受难就是不可避免的。通过勇敢地接受受难的挑战，生命直到最后一刻都会充满意义，并且，直到最后也会保持这一意义。换言之，生命的意义是无条件的，因为它甚至包括了不可避免受难的潜在意义。

让我回忆可能是我在集中营中所经历的最深刻的一次体验。可以很容易通过精确的统计数据证明，集中营的生存率不超过 28：1。我到达奥斯维辛时想要保住藏在上衣中的我写的第一本书的手稿几乎是不可能的。因此，我必须忍受并克服我的精神上的孩子的损失。并且，现在看来，似乎没有任何东西和任何人可以让我幸存下来；既不是我自己肉体的也不是我精神上的孩子！所以，我发现自己面对着一个问题，在这样的环境中，我的生活是否根本没有任何意义。

我没有注意到，我一直努力寻求的答案早已为我准备好，并且不久之后，我就得到了这一答案。这件事发生在当我不得不交出我的衣服，并穿上刚抵达奥斯维辛就被送进毒气室的囚徒的破衣服时，我在这一新获得的衣服的口袋中发现的不是我的手稿，而是从犹太祈祷书中撕下的一页纸，其中含有一句最重要的犹太祷告语。我应该如何解释这是一种巧合，而不是一种激活我的思想的挑战。

稍过片刻，我想起来我将在不久的将来死去。然而，在这一关键时刻，我所关心的与我的大部分难友有所不同。他们的问题是："我们能够从集中营活着出去吗？如果不能，所有这些受难都是没有意义的。"使我不安的问题是，"所有这些苦难，这些发生在我周围的死亡有意义吗？如果没有，那么最后活下去也没有意义；对于一种其意义取决于这样一种偶然事件的生活来说——正如人逃跑或不逃跑一样——最终将根本不值得活着。"

次临床性问题

现在，越来越多的患者因他们面对的人生问题而非神经症的症状来求助于精神病学专家。今天一些拜访精神病学家的人在以前将会去拜访牧师和神学家。现在他们常常拒绝将自己交给牧师，而是把诸如此类的问题带给医生："我的生命的意义是什么？"

意义治疗的心理剧

我想介绍一个实例：曾经有一位失去 11 岁男孩的

母亲在试图自杀后住进了我的医院。医生请她参加了治疗小组，当她正在参与意义治疗的心理剧时，我碰巧进入了房间。她正在讲述自己的经历。在她的孩子死后，她独自一人带着有小儿麻痹症后遗症的大儿子生活。这个可怜的男孩只能靠别人推着轮椅移动。然而，他的母亲不接受这一命运。但当她试图与他一起自杀时，正是这个瘸腿的孩子阻止她这样做；他说，他喜欢活着！对他来说，生活仍然是有意义的。但是对于他的母亲，为什么不是这样呢？她的生活怎样才能有意义呢？我们怎样才能帮助她意识到生命的意义呢？

我临时参加了这一讨论，并询问这一组的另一位妇女。我问她多大年龄，她回答说，“30岁。”我说，“假设你不是30而是80，而且正濒临死亡。现在你回顾一下你的生活，一种没有子女但极其富有并且享有社会威望的生活。”然后，我请她想象一下在这种情形下她感觉如何。“你感觉怎样？你将会对自己说什么？”让我从那次会议的录音带中引用她实际所说的话，“噢，我嫁给了一位百万富翁，我过着衣食无忧的快乐生活，并且我将永远这样！我讨好男人；我讨好他们！但是现在我80岁；我没有自己的孩子。作为一位老人回忆，我不知道所有这一切都是为了什么；我必须说，实际上我的生活是一种失败。”

然后，我请残疾儿童的母亲同样通过回顾她的生活

来想象自己。让我们来听一听她不得不说的："我希望有孩子并且实现了这一愿望；一个孩子死了；然而，另一个，瘸腿的孩子，如果我不照顾他，也将被送到孤儿院去。尽管他又残疾又无助，但他毕竟是我的孩子。所以我尽量为他安排一个充实的生活；我已经使我的儿子变成了一个优秀的人。"在这时，她带着眼泪和哭腔继续说："至于我自己，我能够平静地回顾我的生活；因为我可以说我的生活充满了意义，我尽力去实现它；我尽了最大的努力——我为我的儿子尽了最大的努力。我的生活没有失败！"用垂暮之人的眼光来回顾自己的生活，她突然能够从中找到了一种意义，一种甚至包括了她所受痛苦的意义。通过同样的现象，还清楚地表明，一种短暂的生活，例如就像她那死去的儿子所过的生活那样，也可以充满欢乐与爱。这种生活比持续几十年的生活更有意义。

过了一会儿，我对整个小组提出了另一个问题，这个问题是，一只为研制脊髓灰质炎血清而被反复针刺的类人猿是否理解它的受难的意义？小组成员们一致认为，当然不行；由于其智力有限，它不能进入人类的世界，即能够理解受难意义的世界。然后，我提出下面的问题："人怎么样？你们认为人类世界是宇宙进化的终点吗？想来可能难以置信，还存在着另一个维度，一个在人的世界之外的世界；一个终将找到人类受难的意义

何在的世界？”

超级意义

终极的意义必须超过和超越人的有限的智力；在意义疗法中，我们是在超级意义的背景下来讲述的。正如一些存在主义哲学家所教导的，要求人所做的不是去忍受无意义的生活，而是忍受他缺乏用理性方法理解绝对意义的能力。意义比逻辑更深刻。

不顾超级意义概念的心理学家迟早会因他的患者而处于尴尬境地。正如我的女儿在六岁时问我这个问题时一样，“您为什么要说起上帝？”对此，我回答道，“几周之前你正患麻疹，然后上帝给你送来了康复。”小女孩对这个答案并不满意；她反驳道，“是的，爸爸，但是请不要忘记：也是他先给我送来了麻疹。”

然而，如果患者具有坚定的宗教信仰，人们不应反对利用其宗教信仰的治疗作用，并进而利用他的精神资源。为了这样做，心理学家们可以将自己置于患者的位置。一位来自东欧的神学家找我并告诉我他的故事时，我正是这样做的。在奥斯维辛集中营的毒气室，他失去了第一个妻子和他们的六个孩子，并且，现在他的第二个妻子不能生育。我以自己的观察认为，生育并不是生

活的惟一意义，因为那样生命本身将会毫无意义，并且本身没有意义的事情不会仅仅由于它的永存而获得意义。然而，作为一位正统的犹太教徒，这位神学家把他的这一境况看成是在他死后将没有儿子为他诵读经文，因而深感绝望。

但我没有放弃。我问他是否希望在天堂再次看见他的孩子，希望做最后一次努力来帮助他。我的问题带来了他的热泪盈眶，现在他绝望的真正原因出现了：他解释道，由于他的孩子作为无辜的烈士而死去，因而将在天堂中被放在最高的位置。而他作为一个年老而有罪的人，不能指望被安排到同样的位置。我没有放弃，反驳道，“先生，难道你没有想到，这正是你在你的孩子死后仍然活着的意义：尽管不像你的孩子一样无罪，但你仍可以通过这些年的受难而得到纯化，以便最终你也可以在天堂中与他们在一起？圣经上不是写着上帝保留你的所有眼泪吗？所以，也许你的所有努力都不会白费。”这是许多年来的第一次，他通过一种我为之打开的新的视角，发现了摆脱受难的办法。

生命的短暂性

那些看起来从人的生命中夺去意义的事情不仅包括

受难而且也包括死亡。我一直不厌其烦地说，只有生命的短暂性才是潜在的；但是，一旦这种生命的短暂性得以实现，它们就在那一时刻变成了现实；它们得到了拯救并被带到过去，在那里，他们得到拯救并免于短暂。因为，在过去，除了不能取消储存的所有事情外，没有任何事情是无法挽救的失去。

因此，我们存在的短暂性无法使其变得无意义。但是，它确实构成了我们的责任；因为所有的事情都以我们实现短暂的可能性为转移。人类不断地做出与当前潜在可能性有关的选择；其中哪些将被斥为非存在，哪些将会实现？哪种选择将永远成为现实，成为一种不朽的“时间沙滩上的脚印”？任何时候，人类必须决定，或好或坏，什么将成为他存在的纪念碑。

当然，通常人们只通过田野里的残株认识到短暂性，而忽视过去的丰厚收获，包括他曾做出的业绩，所有的欢乐和所有的苦难。没有任何东西可以毁灭，没有任何东西可以去除。我应该说既存在是存在的最肯定的种类。

意义治疗由于将人的存在本质的短暂性牢记在心，因而不是悲观的，而是积极的。为了形象地表达这一点，我们可以说：悲观主义者就像一个人，他带着害怕和悲伤看他的日历，由于他每天撕去一张，随着一天天的过去，日历变得越来越薄。另一方面，积极处理生活

问题的人，每天从日历上撕去一张，并将其整齐仔细排列，并在背面写下一些日记，他能够骄傲而愉快地对于这些记录做出反应。如果他注意到他正越来越老，这将与他有什么关系？他有理由去嫉妒他所看见的或对他自己失去的年轻怀旧吗？他有什么理由去嫉妒年轻人？为了年轻人所拥有的可能性，为正等着年轻人的将来而嫉妒吗？“不，谢谢您，”他将会想到，“与可能性相反，我有过去的现实，不仅有已经完成的工作和被爱者的爱，而且还有勇敢承受的苦难。这些苦难甚至是我最自豪的事情，尽管它们是不能被引起嫉妒的事情。”

作为技术的意义疗法

一种现实的恐惧，如死亡的恐惧，不能由精神动力学的解释来平息；另一方面，一种神经症性恐惧，如旷野恐怖症，不能由哲学理解来治疗。然而，意义疗法也发展了一种处理这些问题的技术。为了理解每当使用这一技术时将会发生什么，我们以一种常见于神经症病人中的状态预期性焦虑作为一个起点。这种恐惧的特征正是患者所害怕的东西。例如，一位赤面恐怖患者，当他进入一个大房间面对许多人时，他实际上将更容易脸

红。在这一背景下，人们可能将谚语“希望是思想之父”修改为“恐惧是事件之母”。

具有讽刺意味的是，恐惧往往带来人所害怕的东西，正如一种强迫意向使强烈希望的东西变得不可能。这一过度的意向，或称“超意向”，尤其常常见于与性有关的神经症。一个男人越是想要表现他的性能力，或一个女人越是想表现经历性高潮的能力，他们就越不能成功。愉悦肯定是而且必须是副效应或副产品，并因它在多大程度上成为目标本身而受到破坏。

除了上面描述的过度意向之外，过度关注，或者如意义疗法所称的“过度反应”，也可能是致病因素。下列诊断报告将表明我的意思：一位年轻的妇女向我抱怨她的性冷淡。病史表明，在她还是孩子时，她曾经受到他父亲的性侵犯。然而，人们可以很容易地看到，并不是这一创伤性的经历本身最终导致了她的神经症。因为结果表明，通过阅读流行的精神分析读物，患者常常在终有一天要为这种创伤性经历付出代价的恐惧中生活。这一预期性的焦虑既导致了证明其女性化的过度意向，也导致了过度注意她自己而不是她的性伴侣。这足以使患者不能达到性快乐的顶点，因为性兴奋变成了意向以及留意的一个目标，而不是保持一种对性伴侣的非意向的投注。在短期的意义治疗后，患者对于她经历性兴奋能力的注意和意向产生了“去反应”，“去反应”是意

义疗法的另一个术语。当他的注意力再次集中于适当的目标，即性伴侣时，性高潮自然而然就发生了。

意义疗法的技术之一是“矛盾的意向”技术。该技术建立在两种事实之上，一个是恐惧带来他所害怕的，另一个是过度的注意使他所希望的成为不可能。早在1939年，我就用德语描述了矛盾意向。恐惧症患者由于这种作用的结果去仔细地关注他所害怕的东西。

让我回忆一个案例。一位年轻的内科医生由于他害怕流汗而向我咨询。每当他估计将要流汗时，这一预期性的焦虑足以使他流汗。为了切断这一恶性循环，我建议患者，当流汗将再次发生时，自己就决定故意向人们展示他将出多少汗。一周之后他向我汇报，当遇到有人引发他的预期性焦虑时，他就对自己说，“我以前只流一夸脱的汗，但是现在我至少将流四夸脱！”结果是，在忍受了四年的恐惧之苦后，仅经过一次咨询，他就在一周之内完全摆脱了这种痛苦。

读者可能注意到，这种治疗是由患者态度的转变构成的，他的担心被一种相反的愿望所替代。通过这一治疗，风吹走了焦虑之帆。

然而，这一程序必须利用人存在于幽默感之中的自我解离的先天能力。每当被称为矛盾意向意义疗法的技术得到运用时，这种解离能力就能实现。同时患者能够将自己与神经症拉开距离。与此相一致的陈述可见于戈

登·W·阿尔帕特的著作《个体与宗教》中："学着嘲笑自己的神经症患者可能正在走向自我控制，可能会被治愈。"阿尔帕特的陈述表明，矛盾意向技术是有效的。

更多的病例报告可以进一步说明这种方法。有一位患者是一位图书管理员，他在许多医院经过许多医生的治疗，但一直没有取得成功。当他进入我的医院时，他极度地绝望，承认他几乎要去自杀。几年来，他一直遭受书写痉挛的折磨，近来变得十分严重，正面临着失去工作的危险。因此，只有快速短期治疗才能扭转这一形势。在开始治疗时，医生建议患者去做他通常做的相反的事情；也就是与书写得整齐而清楚的想法相反，让他用尽可能潦草的方式书写。还建议他向自己说："现在我将向人们展示我的字多么潦草！"在他故意试着写潦草字时，他却不能这样做。"我试着写得潦草但却做不到，"第二天他说道。在48小时之内患者用这一方法使他摆脱了书写痉挛，并在治疗后的观察期仍保持良好。他又成了一个幸福的人，并完全胜任工作。

有一个相似的病例，是处理说话而不是书写障碍，由于一位在维也纳波利克林尼克医院的同事而与我发生了关系。这个病人是他多年临床实践中遇见的最严重的口吃病例。在口吃者的一生中，从来没有能够免除说话障碍，即使是一会儿，只有一次例外。这次例外发生在

他 12 岁时，他在一辆公共汽车上。当他被售票员抓住时，他认为逃脱的惟一办法就是诱发他的同情心，因此，他试图去表明他是一可怜的口吃的男孩子。在这一时刻，当他试着口吃时，他不能这样做。他实践了矛盾的意向，尽管不是出于治疗的目的。

然而，这一介绍不应给人留下这样一种印象，即只是在单一症状的病例中，矛盾意向的方法才是有效的。通过这一意义治疗技术，我在维也纳波利克林尼克医院的同事成功地治疗了最严重和病程最长的强迫性神经症。我举一个例子：一位 65 岁的妇女在 60 年中一直患强迫洗涤。医生通过矛盾意向来开始意义治疗，并在两周之后患者开始过上了正常的生活。在进入医院之前，她坦言道，“对我来说，生活简直就是地狱。”由于受到强迫观念和细菌恐怖的阻碍，最终她整天卧床不能做任何家务。说她现在已经完全摆脱了病症也是不准确的，因为一种强迫观念还会进入她的意识中。然而，正如她所说的，她可以“对它开玩笑”；简而言之，运用矛盾意向。

矛盾意向还可以用在睡眠障碍的病例中。对于失眠[①]的担心导致了对入睡的过度注意，而它又转而使患

---

① 在多数案例中，对于失眠的恐惧是由于患者忽视了这样一种事实，即身体自动向自己提供实际需要的最少量的睡眠。

者不能这样做。为了克服这一特殊的担心，我通常建议患者不要试图入睡，而是做相反的事，也就是尽可能长时间地保持清醒。换言之，对于入睡的过度关注，产生于不能这样做的预期性焦虑，必须用不要入睡的矛盾意向来代替，而入睡很快就实现了。

矛盾意向并不是万灵药。然而，在治疗强迫症和恐惧症时它是一种有用的工具，特别是那些以预期性焦虑为基础的病例。而且，它是一种短期见效的治疗方法。然而，人们不应认为这一短期的治疗方法只会产生暂时性的疗效。用已故的艾米尔·A·古塞尔的话来说，“正统弗洛伊德理论的常见幻觉是，效果的持久性是与治疗时间长短相对应的。”例如，在我的文件中有一个病历报告表明，一个患者在20年前接受了矛盾意向的治疗；然而，治疗效果却是永久性的。

一个最显著的事实是，不管相关病历的病因基础是什么，意义疗法都是有效的。这证实了艾迪斯·维斯科波夫·琼尔森曾经作出的一个陈述：“尽管传统的心理治疗坚持认为治疗必须以病因的发现为基础，但是，可能的情况是，某些因素可能在童年早期造成了神经症，而完全不同的因素在成年期可能减轻神经症。”[1]

---

① 《对维也纳一个精神病学学派的评论》，见《变态与社会心理学学报》，51期，1955年，第701~703页。

至于神经症的实际形成原因，除了躯体的、精神的因素之外，预期性焦虑的反馈机制似乎是一种主要的致病因素。一种症状是对一种恐惧的反应，这一恐惧引发了症状，而症状又转而强化了恐惧。一种相同的事件链可见于强迫症患者与缠绕他的观念斗争的过程中。可是，这样反而增加了使其不安的力量，摆脱压力的斗争引起了新的压力。这一症状再次得以加强！另一方面，如果患者停止与他的强迫观念斗争，并试图通过以一种嘲弄的方式处理这些问题——通过运用矛盾意向——恶性循环将会被切断，症状将逐渐减轻并最终衰退。在幸运的情况下，如果没有可能引起症状的存在虚空时，患者将不仅能够嘲笑他的神经症性恐惧，而且最终将成功地完全忽视它。

正如我们所看见的，预期性焦虑必须由与之相矛盾的意向来加以抵消；过度意向以及过度反应必须由“去反应”来加以中和；然而，如果患者不能投注于特定事业和生活中的使命，去反应最终也是不可能的。[①]

不是神经症的自我关注打破了循环的形式，不论它

---

① 这一论断得到了阿尔帕特的支持。他曾经说，“当努力的重点从冲突转向无我的目标时，生活作为一个整体变得更加健全，即使神经症从未完全消失”（同上，第95页）。

是同情的还是藐视的；治疗的途径是自我超越！

集体性神经症

每个时代都有它自己的集体性神经症，每个时代都需要对这一疾病进行自己的心理治疗。当前的集体性神经症的存在虚空可以被描述为个体的或个人的虚无主义；而虚无主义可以被定义为缺乏意义。然而，就心理治疗来说，如果它不能使自己摆脱当前虚无主义哲学思潮的影响，它将永远也不能在大众层次上处理这一状态；相反，这样的心理治疗代表了集体神经症的一种症状而不是将它治愈的可能。心理治疗将不仅反映一种虚无主义思潮，而且尽管是不情愿地和不明智地，向患者传递的实际上是一种漫画而不是人的真正画面。

首先，在人的“只不过”教育中包括一种危险。这种理论认为，人只不过是生物的、心理的、社会环境作用的结果，或者是遗传和环境的产物。这种观点使得一个神经症患者相信，他倾向于相信自己只不过是外部或内部环境影响的棋子或牺牲品。这一关于神经症的宿命论由于否定“人是自由的”心理治疗而得到培育和加强。

当然，人是一种有限的事物，他的自由也受到了限

制。这种自由不是无条件的自由，而是对于环境采取态度的自由。正如我曾经所指出的：“作为神经病学和精神病学两个领域的教授，我充分地意识到人在多大程度上服从于生物的、心理的和社会的情境。但是，除了作为两个领域的教授外，我还是四个集中营的幸存者，也就是说，即使在可以想象的最恶劣的情况下，人也具有勇敢地承受的能力。我在无意间成了一位见证者。”

泛决定论的批判

精神分析常常因所谓的泛性论而受到指责。作为其中的一员，我也怀疑这种指责是否合理。然而，在我看来，还存在着另外一种更错误和更危险的假定，即我所称做的“泛决定论”。我的意思是，泛决定论忽视了人对环境采取何种态度的能力。人并非完全地被规定或被决定，而是可以决定自己或屈服于环境，或勇敢地面对环境。换言之，人最终是自我决定的。人不仅仅是存在,而且还要决定他怎样存在,在下一时刻将成为什么。

出于同样的原因，每个人都有在任何一个瞬间改变的自由。因此，我们只能在一种涉及整个群体的统计分析中预测他的未来；然而，一个人的个性仍然具有不可预测性。任何一种预测的基础将由生物的、心理的或社

会的条件所表达。然而，人的存在的主要特征是具有超越这些条件并在这些条件基础上成长起来的能力。如果可能的话，人能够改变世界，如果需要的话，人能够改变自己。

让我引用J博士的案例。他是我一生中遇到的惟一能够被称之为是阴险狡猾的人，一位撒旦式的人物。当时，他通常被称为“斯坦因霍夫（维也纳的一家大型精神病院）的大刽子手”。当纳粹开始实施死亡计划时，他全力执行这一计划，并且，对于这一分配给他的工作十分狂热，以至于他没有让一位精神病人逃脱毒气室。战后当我回到维也纳时，我询问J博士的情况如何。他们告诉我说，“他被俄国人囚禁在斯坦因霍夫的一间单人牢房中。然而，第二天他的牢房的门敞开着，J博士从此不见了。”后来我以为他与其他人一样，在同党的帮助下逃到了南美。然而，近来，我接待了一位前奥地利外交官的咨询。他曾多年被关押在铁幕之后，起先在西伯利亚，后来在著名的莫斯科卢比扬卡监狱。当我对他进行神经病学检查时，他突然问我是否听说过J博士。在得到我的肯定回答后，他接着说：“我在卢比扬卡认识了他。他在约40岁时因泌尿系膀胱癌死在了那里。然而，在他死亡之前，他变成了你可以想象的最好的难友！他安慰所有的人，他遵守可能想象的最高的道德标准，他是我在监狱多年中遇到的最好的朋友！”

这是J博士——“斯坦因霍夫大刽子手”的故事。我们怎么能够敢于预测人的行为？我们可以预测一台机器、一台自动化设备的运动；而且，我们甚至还可能预测人类精神活动的机制和“动力”。但是人远不止于精神。

然而，谈论自由并非就此而止。自由只是故事的一部分，只是真理的一半。自由只不过是整个现象的消极方面，积极方面是责任。这就是我建议东海岸的自由法典应当由西海岸的责任法典进行补充的原因。

精神病学信条

没有任何可以想象的事物能使一个人丧失所有的自由。因此，在神经症的甚至在精神病的案例中，自由的残余都是存在的，不论其是如何的有限。实际上，患者的个性最内部的核心甚至没有被精神病学所触及。

一位无法治疗的精神病患者可能丧失他所有的功能，但是仍然保持着人的尊严。这是我的精神病学信条。没有它，我认为不值得成为一名精神病学家。为什么呢？仅仅是因为受破坏的大脑机器不能被修复吗？如果患者不是很多，安乐死将会合法化。

回归人性化的精神病学

长期以来——实际上有半个世纪之久——精神病学一直把人的意识解释为一种机制，其结果是把精神疾病的治疗仅仅当成是一种技术。我认为，这一梦想已经完结。现在开始出现在地平线的不是心理学化的医学的轮廓，而是人性化的精神病学。

然而，一位仍认为自己的作用主要是技师的医生将承认，他只是把患者看做一架机器，而没有看见疾病后面的人！

人并不是一种物品；物品具有相互决定的特点，但人最终是自我决定的。他最终成为的——在才能和条件限度之内——取决于他自己。例如，在集中营，在这一生存实验室和试验场，我们观察并发现了一些难友过着低贱的生活，而另一些人则像圣徒一样生活。人在内心存在着两种潜在性；哪一种潜在性得到实现将取决于自己的决定而非环境。

我们这一代人是现实的，因为我们开始按照人的真实面目来了解人。毕竟，人是发明奥斯维辛毒气室的人；然而，他还是带着对于上帝的祈祷昂首走进毒气室的人。

附言 1984

悲剧乐观主义的案例

仅将此书献给艾迪斯·威斯科波夫·琼尔森，以纪念她早在1955年就在美国开始的探索意义疗法的开拓性努力。她在这一领域的贡献是不可估量的。

附言1984
悲剧乐观主义的案例

让我们首先思考一下，应当如何理解“悲剧乐观主义”。简而言之，它的意思是，尽管存在着“三重悲剧”，人们仍然能够保持乐观。正如意义疗法所表述的，一种由人的存在的几个方面构成的三重悲剧可划分为：（1）痛苦；（2）内疚；（3）死亡。事实上，本章提出了一个问题，在面对这些痛苦时，人们怎样才能仍然表现乐观？或者以另一种方式提问，尽管生活存在着悲剧的一方面，但它还能保持潜在的意义吗？作为回答，这里引用我的一本德文著作的标题的一句话，“面对任何情况下的生活”。这句话假定人的生活在任何情况下，甚至在是最悲惨的情况下都具有潜在的意义。并且，这种假定会使人具有创造性地将生活的消极方面转化为积极的或建设性方面的能力。换言之，重要的是，在任何既定的条件下都能够尽最大努力。“尽最大努力”在拉丁语中被称为是乐观主义——因此，我提出了悲剧乐观主义，一种面对悲剧的乐观主义，并认为人类具有三种潜能：（1）把痛苦转化为成就；（2）从内疚中获得完善自我的机会；（3）从生命的短暂性中获得采取负责性行为的动力。

然而，必须牢记的是，乐观主义并不是可以随意命令和调遣的东西。人们甚至不能无视各种可能，对抗各种愿望，任意地强迫自己保持乐观。任何对于希望真实的东西，对于三重苦难的其他两个部分同样也是真实的，因此，信仰和爱也是不能随意命令和调遣的。

在欧洲人看来，美国文化的一个特征是，它一再指挥和命令人们“快乐”。但是，快乐是不能强求的；它必须是自然产生的。人必须有“快乐”的理由。人们一旦发现了理由就会自动地快乐起来。正如我们所看到的，人并不是追求快乐，而是通过实现内在的且隐藏于一种既定情境中的潜在意义，来寻求快乐的理由。

对于理由的需求同样存在于人所特有的另一现象——“欢笑”之中。如果你希望某人发出笑声，你必须给他提供一个理由。例如，你必须给他讲一个笑话。否则，你就不能通过催促他让他真的笑起来，或者让他要求自己笑起来。当人们催促照相机镜头前的人说“茄子”时，结果人们在完成的照片上只能看到他们虚假的笑容。

这样一种行为模式在意义疗法中被称做是“过度意向”。它在与性有关的神经症的形成中发挥着重要的作用。患者越是不能忘我地献身，而是直接寻求性兴奋即性交快乐，他对于性交快乐的追求就越是弄巧成拙。实际上，被称做是“快乐原则”的东西只不过是快乐的破

坏者。

个体寻求意义的努力一旦获得了成功，不仅能够给他带来快乐，而且还能使他获得应对痛苦的能力。如果一个人寻求意义的努力遭到了失败，又会发生什么结果呢？它可能导致一种致命的后果。例如，让我们来回忆一下在诸如战俘营或集中营这些极端场所有时可能发生的事情。首先，一些美国士兵曾经告诉我一种他们称之为“放弃一切”的行为模式。在集中营中，也存在着类似的行为模式。在早晨五点，拒绝起床干活，留在棚屋里，躺在沾着粪便的草垫上。没有任何事情——包括警告和威胁——能够使他改变主意。然后发生了一些很典型的事情：他从口袋深处掏出一支他隐藏很久的香烟并开始抽起来。在那一刻，我们知道，在大约 48 小时以后我们将看着他慢慢死去。意义的意志已经消沉，结果他对于短暂快乐的追求也消散了。

这难道不能使我们想起另外一种我们日复一日所面对的类似情况吗？我想起了那些年轻人，他们分布于世界各地，自称是“没有未来”的一代。他们所追求的不是一支香烟，他们所追求的实际上是毒品。

实际上，吸毒只是一种更为常见的群体现象，它是一种由于对我们的存在需求的挫折而产生的无意义的感觉，并转而成为工业社会中的一种普遍现象。今天，并非只有意义疗法指出无意义的感觉在神经症的病因学中

起着越来越大的作用。正如艾尔文在《存在主义心理治疗》中所指出的："在精神科门诊连续治疗的40名患者中，12名（30%）患者的问题与意义有关。"在巴罗奥托以东几千英里外的情况也只有1%的差异；最近的相关数据表明，在维也纳，常见抱怨中的29%是他们生活的意义正在消失。

至于无意义感的形成原因，人们可能说，即使是在简约化的风格中，人们也是拥有足够的生活用品，但却缺少生活的目标，他们拥有谋生手段但缺乏意义。当然，一些人甚至连谋生手段都没有，我特别想到了现在失业的大众。50年前，我发表了一篇致力于研究一种发生于年轻病人的特殊的抑郁症的文章，这种病我称之为"失业神经症"。文章指出这一神经症产生于双重的错误认同：没有工作就等于没有用处，没有用处就等于生活没有意义。结果，每当我成功地说服患者自愿参加青年组织、成人教育、公共图书馆和诸如此类的组织时——换言之，每当他们用一些没有报酬但有意义的活动充实了他们大量的空闲时间时——他们的抑郁消失了，尽管他们的经济状态没有改变，他们饥饿依旧。事实上，人并不仅仅依靠福利存活。

与个人社会经济地位引起的失业神经症同时存在的还有另外几种可以追溯到精神动力学的或生物化学的状况的抑郁。根据它们可能是哪种情况，相应地，分别采

用心理疗法和药物疗法。然而，就无意义感而言，我们不应忽视和忘记，它本身并不只是一个病理学问题；我不想说他是神经症的迹象和症状，相反，我认为它是一个人的人性的证明。但是，尽管它不是由任何病理学的东西所造成的，它还是可能产生病理学上的反应；换言之，它是一种潜在的病。在年轻一代中集体的神经症症状普遍存在着：这一神经症有三种表现——抑郁、攻击和成瘾——大量证据可以归结到意义疗法所称作的“存在的虚空”，一种空虚的和无意义的感觉。

当然并不是每一个抑郁病例都可追溯到无意义的感觉，自杀——有时它是由抑郁导致的——也不总是产生于存在的虚空。但是，即使并非每一件自杀案例都是由于无意义的感觉而产生的，如果他意识到了一些值得为之生活的意义和目标，个体对待生活的动力将战胜自杀的冲动。因此，如果一种强烈的意义倾向在防止自杀方面起着决定性的作用，那么，对存在自杀危险的案例，干预性因素又是什么呢？作为一名年轻的医生，我在奥地利最大的国立医院工作了四年时间。在那里，我负责管理重度抑郁病人的大病房——其中大多数人都是在试图自杀后被收入院的。我曾经计算过，在这四年中我至少诊治过 12，000 个病人。在工作中，我积累了大量的经验，并且每当我遇见具有自杀倾向的人时，我仍然会利用这些经验。我常常向这类病人说，以前有患者一再

告诉我，自杀没有成功，他们是多么的幸福。他们告诉我，几周、几个月、几年之后，他们的难题确实有了解决方法，他们的问题有了答案，他们的生活有了意义。“即使在一千个病例中只有一例发生了这一积极转变，”我继续解释道，“谁能说这种转变或早或晚不会发生在你身上呢？但是，首先，你必须活着去看它发生的那一天。所以，为了看到这一天的到来，你必须活下来，并且从现在开始，你就不能放弃生存的责任。”

关于群体神经症状的第二个方面——攻击行为——让我来引用一个曾经由卡罗琳·伍德谢里夫作过的实验。她成功地建立起了童子军小组之间的相互攻击模型，并且注意到，只有当这些年轻人致力于集体性目标——如把往营地运送食品的马车从泥潭中拉出来这一共同任务时——攻击行为才会消失。此时，他们不仅没有相互攻击，反而为了必须实现的意义而立刻联合了起来。

至于第三个问题——成瘾，我想起了安奈玛丽的发现。她注意到，正如试验和数据统计所显示的，她所研究的 90% 的酗酒者都遭受着一种极度无意义感的折磨。在斯坦利对吸毒者所做的研究中，100% 的人相信“一切都看起来毫无意义。”

现在让我们转向意义问题本身。首先我想说明的是，意义治疗者关注存在于人的一生中必须独自面对的

场合中的固有的潜在意义。因此，在这里我将不对作为一个整体的人的生活意义进行详细的阐述，尽管我不否认确实存在这样一种长期的意义。引用一个比喻，想象一场电影：它是由成千上万的单个画面所组成的，每幅画面都表示一个意义，然而只有当最后一幅画面放映后，我们才能理解整场电影的意义。然而，如果我们不首先理解电影各个组成部分、每一单个画面的意义，我们就不能理解整部电影。生活不也如此吗？生活的最终意义，不也是在它的结束，在死亡之前，才表现出来吗？这一最终的意义难道不也是取决于每一独特情境的潜在意义是否得到最好的实现吗？

从意义疗法角度来看，意义和它的观念是完全现实的，而不是漂浮于空中或收藏于象牙塔中。我将意义的认知定位于彪勒的“阿哈”经历和马克斯·惠太海默的“完形”概念的中间地带，此处的意义是某一具体场合的个人意义。意义的概念不同于经典的“完形”概念，因为后者意味着一个“人物”在“一个地方”的突然领悟。而在我看来，意义的概念更特别地针对着在现实的背景下意识到某种可能性，或者用简洁的语言来表述，意识到在某一特定情境下能够做什么。

那么，一个人是如何发现意义的呢？正如查洛特·彪勒指出的：“我们所能够做的，是研究那些似乎发现了关于人类生活本质问题答案的人们的生活。”然而，

除了这样一种传记性的方法之外，我们还可以运用生物学的方法。意义疗法把良心看做是一种敦促者，如果需要的话，它可以指示我们在某一既定的生活情境运动的方向。为了完成这样一种任务，良心必须作为一把量尺用于一个人所面对的场合，并且，这一场合必须按照一套标准、一种价值观的等级结构来加以评估。然而，这些价值观不能被我们在良心的层次采纳和接受——价值观是我们自己的。它们构成了我们人类进化的道路；它们建立在我们的生物学的过去，并植根于我们的生物学的最深处。康拉德·洛伦兹在提出他的生物学优先概念时，可能也想到了相同的问题。并且当我们两人最近就我们在价值形成过程中的生物性基础的观点进行讨论时，他热情地表述了他的观点。在任何情况下，如果存在着一种预先反应性价值论的自我理解，我们就可以假定，它最终是深藏于我们的生物性遗产之中。

正如意义疗法所指出的，存在着人获得生活意义的三条大道。第一条是，通过创造一件作品或做一件实事。第二条是通过经历某些事或遇到某些人；换言之，意义不仅可以在工作中发现而且可以在爱中发现。在这一背景下艾迪斯坚持认为，意义疗法的“经历与成功同样有价值的观念是有治疗作用的，因为它补充了我们对于以内部世界经验为代价而获得外部世界成就的单方面的强调”。

然而，最重要的是通向生活意义的第三条道路：甚至某一绝望场合的无助受难者，在面对他不能改变的命运时，也可能超越他自身，超越式地成长，由此来改变自己。他可能将一个人的悲剧转变成为胜利。还是艾迪斯在前面所提到的，曾经表达希望意义疗法“可能帮助对抗当前美国文化中的某些不健康趋势，在这里不能治疗的受难者几乎没有机会为他的受难而自豪，不能认识到它使人高尚而非堕落”以至于“他不仅不高兴，而且他还因不高兴而感到羞耻”。

在25年中我一直管理着一家综合性医院的神经科，见证了我的病人将他们的困境转化为人类成就的能力。除了这些实际的经历之外，我还获得了一个人可以在受难中发现意义的可能性的实证性证据。耶鲁大学医学院的研究人员“对许多越南战争的战俘留有深刻的印象。他们表示，尽管他们被囚禁得异乎寻常的痛苦，受尽了精神折磨、疾病困扰、营养不良和孤独寂寞之苦，但还是在囚禁经历中发现了自我成长的经验”。

但是，支持“悲剧乐观主义”的最有力的证据在拉丁文中被称做“偏见式论证”。杰里龙就是正如在意义疗法中所称做的“人的精神挑战性力量”的生动证据。“杰里龙自三年前的一次车祸以来因颈部骨折而一直瘫痪。当车祸发生时他才17岁。现在杰里龙可以用嘴咬着棍子打字。他通过特殊电话装置参加了社区大学两门

课程的学习。对讲电话装置使得杰里龙既可以听，也可以参与课堂讨论。他还用业余时间去阅读、看电视和写作。”在他寄给我的一封信中写道：“我认为我的生活充满了意义和目的。我在决定性的那一天所采取的态度成了我生活的信条：我的颈部折断了，但我的人没有折断。我现在开始了大学里我的第一门心理学课程的学习。我相信，我的残疾只会加强我帮助其他人的能力。我知道假如没有受难，我取得现在的成长是不可能的。”

难道这就是说，受难是发现意义必不可少的条件吗？当然不是。我只是相信，尽管有时受难是不可避免的，但人们仍能从中获得生活的意义。如果它是可以避免的，那么，有意义的事就是要去除这一原因，因为不必要的受难是受虐狂而非英雄壮举。另一方面，如果一个人不能改变造成他受难的环境，那么，他仍能够选择他的态度。杰里龙无法选择是否折断他的颈部，但他确实决定了不让发生于他身上的事折断自己。

正如我们所见到的，首先应做的是创造性地改变造成我们受难的环境。但是，在需要的情况下，如果具有“受难的技艺”，那就是有优势的。实证性的证据表明，百姓也是同样的见解。奥地利民意调查者最近报道，许多受访者认为具有最高威望的人既不是伟大的艺术家也不是伟大的科学家，既不是伟大的政治家也不是

伟大的体育明星，而是那些经历了巨大苦难但仍然高昂着头的人。

现在转向悲剧三组合的第二个方面——罪感，我将告别我非常着迷的神学概念。在我看来，只要不能全面地探索生物的、心理的和社会的因素，在最终分析一桩罪行时就不能理解它。完全地解释一个人的犯罪将等同于解释他或她的罪感，不把他或她看成是一个自由的、负责任的人，而是看成一个有待于修理的机器。甚至罪犯本人也厌恶这一态度，更喜欢对他们的行为负责。我收到了一封来自于在伊利诺伊州监狱服刑的罪犯的信，在信中，他悲叹，“罪犯们从来没有机会解释自己。他必须在各种已经给定的借口中选择。社会应当受到谴责，但在许多情况下这种指责被置于受害者身上。”而且当我在圣昆丁向囚徒们发表讲话时，我告诉他们，“你们是像我一样的人，正因如此，你们是自由地实施犯罪，成为有罪的人。然而现在，你们应通过超越它，通过超越自己，通过变得更好来克服罪感。”他们感到被理解了。并且，我收到了来自前囚徒的一本笔记，说他已经“与以前的重罪犯建立了一个意义治疗小组。我们是 27 个强壮的获得新生活的人，我们都是原来那个小组的成员。只有一个回去了——而他现在也自由了。”

至于集体性犯罪的概念，我个人认为，让一个人为

另一个人的行为或集体的行为负责是不合理的。自二战结束以来，我一直不知疲劳地公开反对集体性犯罪的概念。然而，有时使人们脱离他们的迷信需要许多教育的技巧。一位美国妇女曾经当面向我提出指责，“你怎么还用德语——阿道夫·希特勒的语言——撰写你的一些著作？”作为回答，我问她的厨房里是否有刀，当她回答有时，我做出沮丧和惊恐的动作并惊叫道，“你怎么能够在许多杀手用刀谋杀了许多受害者之后，还使用刀呢？”由此，她不再反对我用德语撰写著作。

悲剧性三组合的第三个方面与死亡有关，但它与生命也有关系。因为在任何时候，构成生命的每一时刻都在走向死亡，并且这一时刻从不重复发生。然而，正是这一短暂性提醒我们尽力过好生命的每一刻。它当然是，并因而成为我的警句：“尽情地享受生活，好像你已经获得再生；而不要像你初次那样，错误地来做今天的事！”

实际上，恰当地做事的机会，实现一种意义的潜在可能性，受到了我们生命的不可逆转性的影响。但是潜在可能性本身也受到这样的影响。因为一旦我们使用了一次机会，实现了一种潜在的意义，我们这样做了一次也就是全部了。我们把它放入了过去，在那里它被安全地储藏起来。在过去，没有任何东西是不可逆转地失去，相反地，所有的事情都是不可逆转地储存和珍藏。

当然，人们往往只看见田野里的残株而忽视了过去的丰厚收获，他们带来了生命的收获：完成的业绩，爱过和被爱，最后是他们带着勇气和尊严经过的苦难。

从这一点出发，人们可能知道，没有理由去怜悯老人。相反地，年轻人应该嫉妒他们。确实，老年人在将来没有了机会，没有了可能性，但是他们拥有比这更多的东西。与将来的可能性相反，他们拥有过去的事实——他们实现了的潜在可能性，他们完成了的意义，他们实现了的价值——任何人都不能从过去消除这些宝贵财富。

在看待发现受难中的意义的可能性时，生命的意义是无条件的存在，至少是潜在的。这一无条件的意义是与每个人无条件的价值观相对应的。正是它保证了人的尊严的不可消除性。正如生命在任何条件下都具有潜在的意义一样，甚至那些最悲惨的人，每个人的价值也永远与他或她在一起，因为它是以人在过去已经实现的价值为基础的，并且不是发生于现在可能不再保持的有用性上。

更详细地说，这一有用性常常是根据对于社会福利的功能来定义的。但是现今的社会的特征是成就导向的，结果是它高度崇拜成功而快乐的人，并且它尤其崇拜年轻人。它实际上忽视了其他人的价值，并且通过这样做，它模糊了在尊严方面的价值与在有用性方面有价

值之间的决定性区别。如果某人不认同这一区别，并坚持认为，个人的价值是来自于他的当前的有用性，那么，说实在的，人们应当为按照希特勒的思想实行安乐死计划辩护，否则就会产生矛盾。这就是说，“仁慈地”杀死那些失去了社会用处的人，因为其年老、不能治愈的疾病、智力低下或者有残疾的人是有道理的。

仅仅用有用性来混淆人的尊严，产生于一种概念上的混乱，它可能被追溯到传播于许多大学和许多分析性表达中的虚无主义。甚至在训练分析的背景中这样的灌输也可能发生。虚无主义并不认为，不存在任何事物，但它表明，任何都是无意义的。当他发表“有学问的意义”概念时，他是正确的。他本人提起的一位治疗者曾经说过，“乔治，你必须意识到世界是一个玩笑。没有公正，任何事物都是随机的。只有当你意识到这一点，你才能理解你的一本正经有多么的傻。在宇宙中没有大的目的。仅此而已。在你作决定时没有特别的意义。”

我们不必将这一批评普遍化。原则上，培训是必不可少的。但是如果是这样，治疗者应该看到，他们在使受训者免除虚无主义的影响，而不是向他们灌输愤世嫉俗主义，这是一种反对他们自己的虚无主义的防御机制。

意义治疗者可能遵守一些由其他心理治疗学派规定的培训和认证要求。换言之，如果需要的话，我们可以

与狼共舞。但是当这样做的时候，我建议，我们应当是披着狼皮的羊。没有必要对于人的基本概念和生活哲学的原则不忠实，这些概念是存在于意义疗法之中的。这样一种忠诚并不难保持。鉴于事实，正如伊丽莎白所指出的，“在心理治疗的全部历史中，从来没有一个学派像意义疗法那样不墨守教条。”并且在意义疗法第一次世界大会上（1980年在加利福尼亚的圣迭戈）我不仅赞成心理治疗的再次人性化，而且还支持我所称做的“意义疗法的去权威。”我的兴趣不在于培养只会重复“他的师傅声音”的鹦鹉，而是在于将火炬传递给“独立的、有创新的和创造性的精灵”。

西格蒙德·弗洛伊德曾经断言，“让我试图将大量形形色色的人统一地暴露给饥饿。随着饥饿程度的加剧，个体差异将会模糊，取而代之的是出现一种不安宁的、急迫的相同表情。”感谢上苍，西格蒙德·弗洛伊德不知道集中营的内情。他的主题放在了用维多利亚豪华风格设计的睡椅上而不是奥斯维辛的污秽处。在那里，“个体的差异”并没有“模糊”，而且相反地，人们变得更加不同了；人们揭去了他们自己的伪装，猪和圣徒都是这样。并且，今天你不用犹豫地使用“圣徒”一词；想一想马克西米伦神父，在奥斯维辛忍饥挨饿，并最终被注射进了石碳酸而遭到谋杀，并在1983年被封为圣徒。

你可能责怪我引用了这些非常规的例子。但是，请阅读斯宾诺莎《道德论》的最后一句，所有伟大的事物就像它难以被发现一样地难以被意识到。当然你可能询问我们是否需要提到真正的“圣徒”。仅仅提到高尚的人还不够吗？确实，他们只是少数人，他们总是少数。但是在这里我看到了加入少数的挑战。由于世界处于一种糟糕的状态，除非每个人尽力去做最好的，否则所有的事情将还会变得更坏。

所以，让我们保持警惕——双重意义上的警惕：

从奥斯维辛，我们开始知道了人能够做什么。

从广岛，我们开始知道了人正处于何种危险之中。

作者简介

维克多·E·弗兰克尔是维也纳大学医学院神经病学和精神病学教授。他是继弗洛伊德的精神分析和阿德勒的个体心理学之后，被称为“维也纳第三心理治疗学派”的意义治疗的创始人。他的著作被《美国精神病学杂志》称为“或许是自弗洛伊德和阿德勒以来最有意义的思想”。

弗兰克尔博士生于1905年，从维也纳大学获得医学博士和哲学博士。第二次世界大战期间他在奥斯维辛和其他集中营度过了三年。

弗兰克尔1924年首次在《国际精神分析杂志》发表文章，此后出版了30本著作，被翻译成包括日语和汉语在内的23种语言。他曾任哈佛大学以及匹兹堡、圣迭戈、达拉斯等地大学的客座教授。27所大学授予他荣誉博士学位，美国精神病学会授予他奥斯卡·普菲斯特奖。他曾经应邀在世界各地大学作学术报告，仅在美国各地就作过90多场巡回演讲。

美国最具影响力的十部著作之一

——美国国会图书馆／每月图书俱乐部

可以用一生来阅读的读物

——读者

《追寻生命的意义》是一个人面对巨大的苦难时，用来拯救自己的内在世界，同时也是一个关于每个人存在的价值和对我们生存的社会所应担负职责的思考。

——帕特丽夏·J·威廉姆斯，作家

这是一部不朽的关于生存的著作。

——《纽约时报》

《追寻生命的意义》对于每一个想要了解我们这个时代的人来说，都是一部必不可少的读物。

——《个人心理学杂志》

这是一部令人鼓舞的杰作……他是一个不可思议的人，任何人都可以从他无比痛苦的经历中，获得拯救自己的经验……高度推荐。

——《美国图书馆期刊》

“如果你今年只想读一本书，就应该是弗兰克尔博士的这一本。”

——《洛杉矶时报》书评



责任编辑：赵之援

ISBN 7-5011-6273-5/I·368
定价：12.00元